الله
شماره ثبت ۵۴ / ۱۳۵۹،۳،۱۲ کتابخانه ملی
بازدید شد ۱۳۸۴
گردآوری سرگرد بازنشسته میرمسعود یادانا

۲

الله

این دستینه تصحیح و تکامل کتب

مهدی موعود بشماره ۴ ی

۵۳۷ / ۷،۵،۹م و ۱۳۰۱ / ۵،۹،۱۳۵۲ / کتابخانه م

میباشد / میرمسعود مادرانا

۲۱،۳،۱۳۵۹

الله

فهرست مطالب

صفحه

ع

الله

الله

$\vee$

$\pm \infty$

همه راهها به **من** ختم میشوند

الله

± ∞

۱ - اگر در نهادت ژرف فرو روی

۲ - لگام سرکشی‌ها سخت برکشی

۳ - لب بر همه چیز فرو بندی

۴ - اتحاد با تمرکز مطلق گردانی

۵ - هر آینه بر خود طلوع خواهی کرد

الله

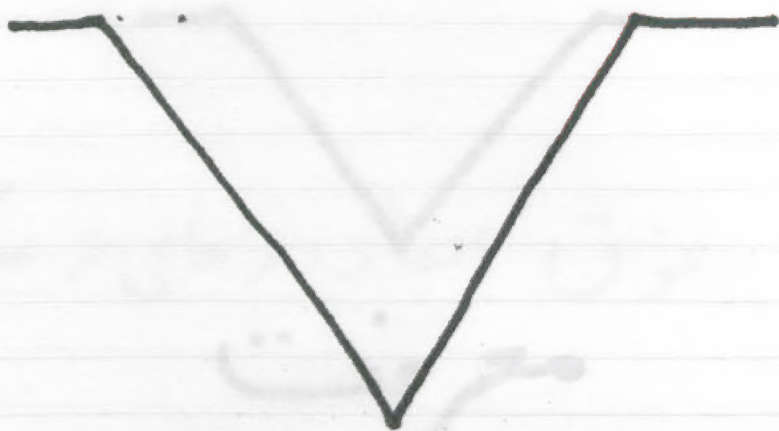
طلوع

۱ - طریقتم شادی است

۲ - لقائم ریاضت میباشد

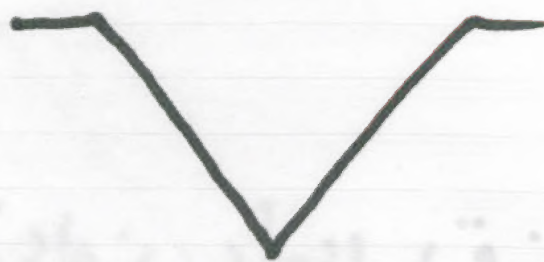
۳ - وحدتم نهاد هستی است

۴ - عالم را حیات بخشیده ام

الله

من

۱ – معرفت

۲ – نهاد

الله

معرفت

۱ — من را با ادراک میجویم

۲ — عالم را با تمرکز در مینوردم

۳ — راه نجات نهاد هستم

الله

۴ - فوق ابعاد زمانی و مکانی میباشم

۵ - تکامل روح را سبب میگردم

ادراک

۱ - از همه چیز دل بریدن

۲ - در نهاد فرو رفتن

۳ - راه از خود خواستن

۴ - اتحاد با **من** را پذیرفتن

۵ - کل از درون دریافتن

الله

وحدت

۱ - وجودم از طلوع من است

۲ - حرکت سیر جبری اراده‌ام میباشد

۳ - درونی‌ترین نهاد عالم هستم

۴ - تکامل هستی را سبب میگردم

الله

روح

۱ - ریاضات نهادم را نضج میدهند

۲ - وجودم را در طلوع خواهی شناخت

۳ - حرکات قالب مثالی با ماده ممزوج میکند

شیطان

۱- شراره‌ای بیدخان در ذرات انرژی هستم

۲- یگانگیم با ماده قدرتهای تموجی را وجود میبخشد

۳- طریق تشکل زیبائیهای ماده میباشم

۴- انهدامم توسط تنازع اضداد میسر است

۵- نهادم از تموجات مادی نضج مییابد

جن

۱ - جز توده ای از تموّجات انرژی میباشم

۲ - نهادم از نژاد و شات منفی تشکیل شده

ماده

۱ ـ مکانها را مملو ساخته ام

۲ ـ انرژی متمرکز بوجودم آورد

۳ ـ درونم از سیر اتما جذب حیات صلبیه

۴ ـ دانش عالم را ضبط نموده ام

۵ ـ هسته نهادیم قالب مثالی است

کائنات

١ - کل عالم مادہ میباشم

٢ - اتحاد ذرات انرژی تشکیل داد

٣ - شیرازہ وجودم را نضج میدہد

٤ - نہادم وحدت است

٥ - انرژی از تجزیہ ام خلق میگردد

٦ - تراکم ذراتم صور مادی را وجود میبخشد

الله

$$\infty -$$

لایتناہی سفلی.

ساختمان اتم

۱- پروتون و آنتی پروتون از ہستہ مرکزی

۲- نوترون و آنتی نترون ،، ،،

الله

۳ - الکترون ونوترون از مدار پوسته

۴ - فوتون . " "

الله

محاسبات تقریبی اتم

۱ـ یک گرم جرم از ۳/۴ میلیارد تریلیون اتم تشکیل شده.

۲ـ جرم نوترون 9×10^{-24} گرم است

۳ـ جرم الکترون 9×10^{-28} گرم میباشد

۴ـ شعاع اتم 1×10^{-9} میلیمتر است

۵ـ شعاع هسته ای 1×10^{-13} میلیمتر میباشد

الله

۶- نوسانات هسته ای 10^{22} مرتبه
در ثانیه است

۷- سرعت سیر الکترون و پروزیترون
به دور هسته مرکزی ۲۸۸ هزار کیلومتر
در ثانیه میباشد

۸- در برابر ترکیب اتمی یک گرم کربن
با اکسیژن مقدار ۱۴ میلیارد کالری
حرارت تولید میشود

الله

$\infty +$

بینہایت علیا

۱- ذرات عالم کبیر دائماً متراکم تقسیم شدہ شکل میگیرند

۲- ذرات عالم کبیر:

حادث - متغیر - متنبہ و سیال بودہ و دارای طپش و حرکاتند

الله

میباشند و از تنوع حرکت صور مادی
پدیدار میگردند.

۳ـ قانون جاذبۀ عمومی بر اجرام سماوی
حکومت میکند و مقدار آن برابر حاصلضرب
دو جرم تقسیم بر فاصله آن دو جرم از
یکدیگر است

۴ـ قطر گریز اجرام سماوی در منطقه فضائی
ما بیست میلیارد سال نوری است

۵ - میلیونها جرم در فضا منقبض و
منبسط میشوند و هرقدر مجموعی
نورانی تر باشد دوره هر بان آن
طولانی تر است

۶ - هر میلیارد مکعب فضای بین اجرام
از دو میلیگرام جرم پر شده .

۷ - از تداخل کهکشانها در یکدیگر سحابی ها
ایجاد میگردند و فضای اطراف ما
دارای یکصد میلیون سحابی است

۸ - ممکن است چندین عالم در نهاد
یکدیگر قرار گرفته اند دنیای ما
ذرات اتمی عالم بعدی میباشند

الله

حیات

۱ - حیات از انفجار افلاک پدید آمد

۲ - یکبونی با خیر توسط حرکت آغاز شد

۳ - ایجاد صور مختلفه مادی بوسیله تشعشع فعل و انفعالات انجام گرفت

۴ - تمرکز پیرامنا در نهاد ذرات شخصیت را بوجود آورد

الله

فعل و انفعالات حیات

۱ - دگرگونی مواد

الف - از ترکیب هیدروژن و کربن
تولید هیدروکربورها شد

ب - ماده پروتوپلاسم اولیه در آب
ایجاد گردید

ب - از ترکیب امونیاک - کربن - هیدروژن
تولید اسید امینه گردید

۳- پیدایش انواع موجودات

الف - سلولهای ابتدائی با ذخیره مواد ملتیر یا متغ

در ترکیبهای مختلف که بستگی به ساختمان

شیمیائی و محیط زیست آنان داشت موجودات

گوناگون پریاختهای را تولید کردند

ب - از ترکیب کلروفیل - اسید امینه -

پروتئین ایجاد گیاهی ابتدائی شد

پ ـ در دوره سیلورین از بیر یاخته‌ایها ایجاد

نتری لوبیمیت که و ماهی که و سپس دوزیستیان

گردید

ت ـ از دوزیستیان انواع خزندگان

و پرندگان و سپس از خزندگان انواع

پستانداران بوجود آمدند

الله

علل تکامل

۱ـ تغییر پذیری موجودات

۲ـ تنازع اضداد

۳ـ فنای موجودات پست

۴ـ انتقال تغییرات از طریق توارث

۵ـ جهش (موتاسیون)

آثار زیست در حالت تبلور

در سنگهای آزوئیک کبالت لکه های تیره رنگی
میباشند اگر آن سنگها را ذوب و بیش سرد
کنیم تا منجمد شوند موجودات متبلور میکرسکپی
ممزدار میگردند که نشانه حالت زیست تبلوری
میباشند و میتوانند از کرهای بکهکشان دیگر
منتقل و مطابق شرائط آن محل تکامل یابند

دلائل تغیرات انواع

۱- تشریح مقایسه‌ای

۲- دیرین شناسی

۳- جنین شناسی

الله

دورانهای زمین شناسی

۱- نخستین

الف- پیش از عهد اول

طول زمان ۲ میلیارد سال وجود گرافیت دال بر موجودیت گیاه

ب- دوره ها

۱- آرکئن
۲- الگونکین

الله

اسفنجها - مرجانها - جلبکها - منبه پایان

یکرم که بوجود آمدند

۲ - دوران اول

دویست و شصت میلیون سال

دوزیستان - خزندگان - سرخس که - پنجه گرگیان

ایجاد شدند

الله

دوره ٤

الف - کامبرین

ب - سیلورین

پ - دونین

ت - پرمین

۳ - دوران سوم

هشتاد و دو میلیون سال

نوسولیت ٤ - بی سران - شکم پایان -

الله

پستا نیران حقت دار پہ پہ ارگشتہ

دورہ

۱- پالوژن

الف - اژوسن

ب- ایگوسن

۲- نئوژن

الف- میوسن

ب - پلیوسن

۵ـ دوران چهارم

یک میلیون و دویست و پنجاه هزار سال

فسیل مشخص آن آدم نماها میباشند

دورها

۱- پلیستوسن

۲ـ هلوسن

الله

ب

سیر تکاملی آدم نماها از ابتدای حیات

۱ـ اکنیو درمها

۲ـ ماهی کولاکانت

۳ـ دوزیست

۴ـ خزنده

۵ـ سیر پیات کف رو

۶ـ پاراتروپ

۷ـ استرالوپیتیکوس

۴۱

الله

۸ - پتیدکانتروپ

	سال
الف - هوموپید ۱	۱۴ میلیون
ب - هوموبیلیها	۲ " "
پ - زینجان تروپوس	۱ " "
۹ - سینانتروپوس	۵۰۰ هزار سال
۱۰ - هایدل برگ	۵۰۰ " "

اللہ

۱۱ ـ نیانڈرتال ۔۔۔ ۴۰۰ ہزار سال

۱۲ ـ ہوموساپینس ۔۔۔ ۵۰ ،، ،،

۱۳ ـ گریمالڈی ۔۔۔ ۲۰ ،، ،،

۱۴ ـ شانسلاد ۔۔۔ ۱۰ ،، ،،

الله

انسان کنونی

مشخصات

۱ ـ مغز دارای ۱۴ میلیارد سلول

۲ ـ طول اعصاب ۲۸ هزار کیلومتر

۳ ـ تعداد گلبولها ۲۵ تریلیون

۴ ـ بینی دارای برآمدگی

الله

۵ - چانہ داراى بر جستگى

۶ - پیشانى بدون قوس ابروئى

۷ - قسمت خاکسترى متر برچین

الله

مغز انسان

۱ ـ مغز با دوازده جفت عصب با نقاط مختلفه بدن ارتباط دارد

۲ ـ نخاع با ۳۱ جفت عصب با بدن رابطه دارد

۳ ـ اعصاب سمپاتیک شامل ۲۴ جفت گره در دو طرف ستون مهره که دارای قدرت محرکه میباشند

الله

۴ - اعصاب پارا سمپاتیک شاخه های
از اعصاب مغزی و نخاعی را تشکیل میدهند
که همراه اعصاب سمپاتیک در برخی
اعضاء وارد میشوند و دارای قدرت
کُند کننده هم باشند

۵ - تمام شامل محور مغزی نخاعی -
اعصاب مغزی - اعصاب نخاعی است

الله

۶ - مراکز عصبی مغزی تماماً با ۳۴ جفت عصب

نقاط مختلفه بدن مربوط و درون پرده‌ای

دارای مایع منتشر جای دارند

۷ - نخاع بقطر یک و طول حدود ۴۵ سانتیمتر

و دارای دو برجستگی است در ناحیه گردن

برای دستها و در ناحیه کمر برای پاها میباشند

الله

۸ - در سطح پیشین تماع شیار پهن و کم عمق و در قسمت پسین آن شیار باریک و عمیق است و نیز شیار کم عمق جانبی نیز در پهلوی آن میباشند

۹ - سر و دیب فنت عصب تمائی از نقاط مختلفه تماع خارج و هر عصب بوسیله دو ریشه با ماده خاکستری تماع مربوط میشود

الله

۱۰ ـ ریشه پسین حسی بوده و احساسات را از سطح بدن میآیند به ماده خاکستری هدایت میکنند

۱۱ ـ ریشه پیشین حرکتی است و فرامین را از ماده خاکستری به اندامها میرساند

۱۲ ـ ماده خاکستری دارای هسته‌های گوناگون میباشد

الله

بصل النخاع

۱ - پایین ترین بخش مغزی و دارای ساختمان ماده سفید است

۲ - بصل النخاع بصورت دسته ای تار است که بخشهای جلو و جانبی آن خاکستری و بصورت چند هسته ای پراکنده درون ماده سفید است

۱- از ماده سفید و خاکستری ساخته شده
با سه جفت پایک مخچه‌ای با مغز مربوط
است

۲- ماده خاکستری شامل سطح خارجی بضخامت
یک میلیمتر و هسته های خاکستری داخلی
میباشد

مخ

۱ـ دارای دو نیم کره که حوزه نعل بطن جانبی دارد

۲ـ نیم کره ها توسط سه پل از ماده سفید بهم مرتبطند

۳ـ از سلولهای مخصوص عصبی تشکیل شده

الله

تحریک پذیری

۱- هر نورون با کمترین تحریک جه آکسز و انتش نشان میدهد

۲- سطح بیرونی نورون دارای بار الکتریکی مثبت و سطح درونی آن دارای بار الکتریکی منفی است

الله

قوانین پیام

۱ - مستقل

۲ - از دنه ریت جسلول و از سلول تا آسمان

۳ - انرژی فیل نا چیزی لازم دارد

۴ - خستگی ایجاد نمی کند

۵ - سرعت سیر آن ثابت و برابر ملکیه منز در ثانیه است

الله

فیزیولوژی

۱- نخاع

الف - هدایت پیام

بوسیله ریشه‌ها پسین از سطح به‌ن گرفته

ج مراکز عصبی القاء میشوند و پیامهای

حرکتی را از مرکز با ریشه‌های پیشین خود

ج اعضاء میرسانند

ب - انعکاس

۱- زردی چ زانو

۲- جلدی

۳- تزنزس ماهیچه‌ای

۴- تشکننده قلب و کل اسفنکتر

الله

۲ _ بصل النخاع

الف _ هدایت پیام عصبی از نخاع به مراکز بالا و بالعکس

ب _ مراکز انعکاسهای تنفس _ قلب _ قطر رگها _ عطسه _ گوارش _ غدد مترشحه

۳ ـ مخچه

الف ـ تعادل

ب ـ تونوس ماهیچه ای

۴ ـ تالاموس

الف ـ احساسات :

درد ـ لمس ـ حرارت ـ تغییر قیافه

الله

ب ـ قشر مخ بر روی تالاموس اثر ملایم کننده دارد

پ ـ در زیر تالاموس غده هیپو تالاموس قرار دارد که مرکز بسیاری از اعمال است

مانند:

گرسنگی ـ تشنگی ـ خواب

الله

۵۔ مخ

مرکز :

شعور ۔ ادراک ۔ ارادہ ۔ حافظہ

۔ ہوش

اللہ

مراکزِ مُخ

۱۔ حسی

الف۔ لمس : پشت شیار رولانڈ

ب۔ بینائی : پشت سر

پ۔ شنوائی : گیجگاہ

ت۔ چشائی و بویائی :
جلوی بخش گیجگاہ

۲ـ حرکتی :
جلوی شیار رولانه

۳ـ خاطره :
مجاورت مراکز حسی و حرکتی ادراکات را بهم آمیخته و باعث شناخت میشود

مراکز خاطره حرکتی در جلوی مراکز خاطره حسی قرار داره

الله

٣ـ ارتباطی

خارج از مراکز حسّی - حرکتی و

دنباله مراکز خاطره قرار دارند.

الله

حالتهای هستی

۱- انرژی:

حالت ذره‌ای بین کرات

۲- نجمی:

حالت جسمی کائنات

۳- عنصری:

سرشت - استحراف

الله

۴ـ نفس :

سیال لہ وجودی

۵ـ رابط :

مدیوم منیظه (واسطه)

۶ـ مثالی :

روان (الحاق کننده روح با ماده)

۷ـ روح :

هستی بخش

الله

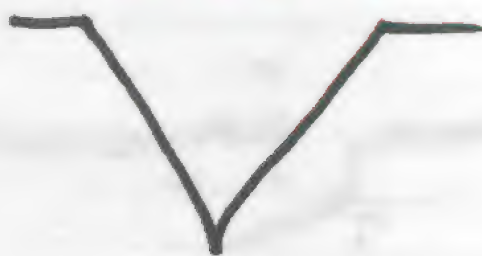
۸۔ نہاد

ذات روح

۹۔ طلوع

نہاد ہستی

۱۰۔ اتحاد

وحدت کل

۱ ـ نهانی‌ترین ذات هستم

۲ ـ هستی روح را شامل میباشم

۳ ـ اتحاد ماده را با وحدت سبب میگردم

۴ ـ دانستم جبر حیات است

الله

اسپریتیسم

۱ – از هر پلعیه تعریک تاسیچتر قادر نده که جسم رابط (مدیوم نیطه) را بصورت سیاله از خود تراوش داده و متمرکز سازند که اکثراً زنها میباشند

۲ – ارواح که در قالب ها ی مختلف مادی در ادوار گرناگون زندگی های متعدد میلیته

الله

توسط قالب مثالی مادر مرتبطند

۳ - ارواح سیاله مدیوم منبط را اخذ و پس از ساختن قالب مثالی برای ما منشاء اثر گردند

۴ - قالب مثالی از تک سلولیها تا انسان در نهاد هسته سلول و مغز و سلسله اعصاب تکامل میبابد. بطوریکه تراوش آن درخواب مغناطیس مرحله پنجم مستمعول در حالت آغازی سلول برنگ سبز و در حالت موجودیت کامل در مرحله اول خواب

الله

فوق سنگینی مانند متبسم بصورت دوشعاع

آبی و زرد رنگ بحالت متراوش یعنی از

پشت سر سوژه تشعشع مییابد و در

موارد ۴ که توسط ریاضات تکامل

مییابد و روح میتواند خارج از لوث ماده

مخلوط بشود ابدی ادامه دهد بصورت

اشعه مادون قرمز و ما ورای بنفش ظاهر

میگردد و در حالت عادی از جایگاه هفتم

(فوق سر) بگوئی مانند قرص ماه نورانی

(متراوش بیرونی) تشعشع مییابد .

۵ - بیرپیری (قالب مثالی) رامیتوان
بوسیله محلول مدال هیدراته درمک ظرف
باسرپوش بلوری درحالت احتضارمیب
موجودزنده مشاهده کرد

۶ - اسبه ای بهترین وسیله ارتباط با ارواح
میز سه پایه چوبی با صفحه چرخنده و بدون
میخ است .

۷ - روح زن و مرد فقط از نظر پاره ای
ارتعاشات منفی ویا مثبت متفاوت

الله

خیلی شنیده بطور کلی اگر حالتهای گیرائی (جذب)
و بازدهی (دفع) خود را بترتیب از دست
بدهند تشعشعات مخالف یعنی القاء
وجذب متقابلاً افزوده شده و بصورت
جنس مخالف یعنی مرد و یا زن در وجود
تعبیر شکل خواهند گرفت و این امر
کاملاً بستگی با حالات مرکزی - روحی -
محیط زیست - ژنتیک مکیف در زندگی قبل
دارد . اگر از جذب مرکزی فقط حس (مثبت) اساس

الله

لذت نماید و منطقه سراسری پشت بدن وی
حالت گیرائی بیشتری نسبت به منطقه جلوی
بدن داشته باشد در زندگی بعدی حتماً
بصورت زن و بالعکس بشکل مرد
ظهور خواهد کرد.

۸ - هرچه تکامل روح کمتر باشد زودتر
به کالبد جسد مادی تکامل نکرده میکند

الله

۹ـ کمترین عمل و یا فکر در بدن مادی طرز
زندگی در شکل گرفتن ـ انتخاب کالبد
ـ نوع زندگی ـ قیافه و بالنتیجه سرنوشت
زندگی بعدی تأثیر دارد

۱۰ ـ روح که از لوث ماده ثقیل جدا میشود
در آن مرحله از تکامل باقی میماند زیرا
برای تکامل حادثات عمل و عکس العمل
لازم است .

الله

۱۱ – ارواحی که از ثقل مادی نجات بیابند

پس از جدا شدن از ماده نیازی به

قالب مثالی نخواهند داشت

۱۲ – برای عکسبرداری از قالب مثالی در یک

اطاق نیمه تاریک موسیقی آرام و بدون

آواز و صدا (سمفونی) و میز بود خوش

گل طبیعی میبایستی یک دوربین با

طلاش را نباید ای از یک آیینه قدی

الله

قرار دادن دفعه‌ای زن و مرد بصورت یک
درمیان توسط کف دست ارتباط سیالی
برقرار گردد خصوصاً یک مدیوم در بین آنان
وجود داشته باشد و بهتر است در
حالت ترانس (خلسه مغناطیسی)
بوده و سپس از روح هادی (مورد نظر)
میخواهند که در آئینه نمودار گردد و تکلم داری
مینمایند

الله

۱۲ - طرق بیشماری برای احضار و

مسکرداری و ارتباط با پری پیری همزمان

شده توسط روح وجود دارد مانند :

حالات مختلف منزلش مدیوم -

فراهای صفنالحبس - ارتباط با جعبه چوبی -

تماس با وقفه حروف - ارتباط به سبد

سیالات جمعی

الله

من

۱ـ اگر آتشهای بیدخان سرما حکومت
کنند قانون عالم جبر خواهد بود ولی اگر
من باشد اختیار برگردد

الله

۲ – ظهور

الف – من از تمرکز طلوع کرد

ب – اراده را خلق نمود

پ – با اراده از عالم خواست

ت – چون خواست توانست

۳ ـ روح از ریاضات نضج می‌یابه

وبا تمرکز در مرتبط من

پیر ارج میبه رخشه

۴ ـ آنانکه منزآ ۶ نهاد خود

نزدیک میشونه راه من

رو در پیش دارنه

الله

یوگا

،، وحدت ۲۲

اللہ

فہرست عملیات یوگا

الله

الف - اعتماد بنفس

ب - تصمیم

۳ - کارها بزرگ‌ها

« نرمش ۲ »

الف - حرکات بدنی توأم با تنفس عمیق
برای سلامتی

ب - کنترل خوراک

اللہ

۴ ـ منتر ایوگا

" نموجات "

الف ـ تلقین منفس

ب ـ انعاشات صوتی

ب ـ تجلیات ذہن

۱ ـ جلوس

۲ ـ تمرکز فضای دماغی

۳ ـ تکرار تلقینات منفس

" اذکار "

توام با حرکات تمرکزی

۵ - ماتا برگما

« ارتباط »

الف - پیوستن نیروهای مثبت و منفی بدن
(ارتباط تدریجی مغز و نخاع)

ب - تمرکز

پ - کنترل مغز و نخاع

ت - آزادی و شادی

الله

ث - تسلط فیزیکی

ج - جلوس کامل

چ - بهداشت

ح - تنفس عمیق

خ - گوش دادن به صدای <u>ندا</u>

د - کنترل اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک

الله

۶ ـ لایا یوگا

«مراکز عصبی»

الف ـ کوندالینی

ب ـ نیروهای نامرئی

۷ ـ راجا یوگا

«مغناطیس»

الف ـ یاما:

اجتناب از مصرف نیروهای نهادی

در اعمال غیرضروری

الله

ب ـ نیازها

نظافت ـ تسلط ـ تلقین منفی

ورزش ـ خونسردی ـ شادی ـ یکسوئی

آزادگی ـ ثبات ـ اعتماد بنفس

پ ـ آسانا

کنترل حالات جلوس کامل

الله

ت - پراناباما

تنظیم تنفس و جذب پرانا

ت - پراتیاهارا

۱- کنترل نیروهای درونی

۲- ثابت نگهداشتن چشم و نگاه

نقاط بین دو ابرو

۳- یکسان کردن اعمال :

دم - حبس تنفس - بازدم

الله

۴ - تصور و تجسم با چشمان بسته
برای تقویت مغز

۲ - دهرانا

۱ - ثابت نگهداشتن ذهن و خاطره
بیک موضوع
۲ - تمرکز نگاه به نقطه مرکزی یک شیئ
ثابت نورانی که معمولاً شمع است
ضمن تمرکز قوای دماغی به آن نقطه

الله

۳- تمرکز بر نقطه ای در کف دست که

شروع به سوزش کند

ج- دهیانا

۱- تمرکز بر حالت فکری برای

اخذ نیرو

۲- ثابت نگهداشتن فکر بر روی یک شئ

مانند طلا یا در نظر گرفتن تمام خواص آن

۳- خلقت جوش ۲

۴- مطالعه در خلاء فکری

" بدون تصویر "

الله

۸- سوتنرا یوگا

«نیروها»

الف - صمدی: تمرکز

ب - سادی پادا: کنترل کامل

پ - ویبهوتی پادا:
افزایش وحدت کل

ت - کیولیه پادا:
ارتباط کامل و متراوش روح

الله

ث - صمدیت یا دا

۱- فنا در حقیقت **من**

۲- شناخت کامل ذاتِ

۳- خلقت شعورها

۴- رُویت نزاو شات یوحی
در حالت تفکری با چشمان سبز

۵- تمرکز کامل؟ **من**

ح - تارکا

۱- انهدام نفس و نیروهای نهادی

۲- اتحاد کامل با **من**

اللہ

تاثیرات عملیات بوگما دربہ ن

۱۔ فیزیکی

۲۔ کنترل

۳۔ جسمانی

۴۔ دماغی

الله

۱- مینرلی

تسلط بہ اعصاب برای سرعت یا

ترمز کردن آ ۶/۱

الف - تنفسی

ب - عضلانی

پ - موتوری

ث - حسی

الله

۲ـ کنترل

«تمرکز»

الف ـ فیزیولوژیکی

۱ـ شل کردن (ریلاکس)

۲ـ تنفس هدایت شونده

۳ـ رهائی

۴ـ تمرکز غذای دمائی

ب ـ پسیکولوژی
۱ـ جلوگیری از تشطت افکار
۲ـ تمرکز کامل

الله

۳ ـ هیجانی

تجلیات متضی وتاثیرآنها

بر روی اعصاب و…

۴ ـ دماغی

تمرکز قوای دماغی و نژادش نیروهای

روحی بهاسته مرتبط من

الله

جانا یوگا

«ادراک»

۱ـ شناسائی نهاد

الف ـ شعور باطن را با درون بینی مشاهده کنید همه چیز را در مییابید.

ب ـ تمرکز را در کانون خلاء تخیلی ـ تفکر ـ سر اکبری استناد متمرکز سازید

الله

پ ـ نطق و بیان خود را ضبط کنید و ترک الفاظ نمائید که غیر از خستگی چیزی در بر ندارند

ت ـ خواب خود را نه ریجاً کم کنید تا پس از بیست سال بتوانید اصولاً خواب را از برنامه زندگی حذف نمائید

ث ـ غذا کم مصرف کنید و وعده های غذائی صبح و عصر و حد اقل فاصله بین آنها ۹ ساعت و در بین وعده ها

الله

از ۲ سمت بعد از صرف غذا مایر منبا منت
یک لیوان آب خالص - خام مصرف کنید
تا ترکیبات شیمیایی نامناسب از بدن
خارج گردد ، غذا بصورت مشروع و خام
میل شود تا از نظر شیمیائی در کلیه تاثیر
نکنند و آن عمل منحصراً ؟ سلولهای بدن
و آنها ادا گردد

2 - پس از صرف نبات بکری طی سالیان
متمادی نه ریحاً عادت مناسب کرده است

الله

دوهفته درطول سال پس از انجام ریاضات

فقط آب خالص وخام بنوشید آنوقت

درووجردتان اقیانوس عظیم روح رااحساس

خواهیدکرد

ج ۲ – تماس با شعور باطنی رابوسیله :

تنفس عمیق – تلقین متنفس – تمرکز دائم –

شادی – آزادگی – تقویت اراده –

ریاضات تکمیل کنید

الله

۲ - تعلیم مرتبط **من**

الف - در عمل این جمعی تمرکز قوای دماغی

و تحبیس حواس و کنترل تنفس خاموشی و

مستغرق با توجه مطلق به **من** شاهد پیروزی

را در آموزش بگیرید؟

ب - به کسب قدرتهای عظیم روحی و درخشش

من در وجه ذات توسط اراده و

تمرکز قوای دماغی اطمینان داشته باشید

الله

ب- توسط مستقیم نگهداشتن سر - گردن - سینه و

توجه حواس بسوی درون ازهاد، تلفیظ

مجبور کرده، با ضبط نفس - توقیف حرکات

- تنظیم تنفس - کنترل اراده - آزادی مل -

شادی بریاضت بپردازید : آتش -

برق - شتاب از علائم تجلی

من در یوگی است

الله

بھکتی یوگا

« خلقت ارادہ »

الله

قهقهه شادی

۱- قدرت

۲- هماهنگی

۳- قاطعیت

۴- همزنگی

۵- هوشیاری

۶- شادی

۷- اعتماد بنفس

۸- دانائی

۹- هدف خواهی

۱۰- اراده

الله

شادی

۱۔ تنہا راہ پیروزی شادی است

الله

۲ —

روزی که گذشت از آن یاد مکن

فردا که نیامده‌ست فریاد مکن

بر نامده و گذشته بنیاد مکن

حال خوش باش و عمر بر باد مکن

۳— قهقهه بزنگر موجب طول عمر خواهد شد

من

الله

۴- بشر به سرزمین وجهی شادیها را پیگیری نمود
و هرچه زنگار بیشتر بسمت گرفت
بشر به سر قهقهه میزند

۵- شادیها در دامن وجود هرگز سرگردان
نمی‌گردند و راه زادشدن و مرگ را
در پیش نخواهند داشت

الله

۶ــ ابتدای شروع تضمینات مدت

چهل روز قهقهه بزنید و آنگاه با اراده

آنچه را که میخواهید از جهان بگیرید حتماً

موفق خواهید شد

۷ــ تمرینات سالم و شادی آفرین بسیار مفید

هستند

۸ ــ هر چه بیشتر قهقهه بزنید وصول به پیروزی

قاطع‌تر خواهد بود

الله

۹ ـ قهقهه وشادی تنها موردی است که
از همان ابتدا هم بایستی قاطعانه وشدیداً
پیگیری شود واحتیاجی به مرور زمان وآشنائی
با آن نیست

۱۰ ـ
در عین تنگدستی درعیش کوش ومستی
کاین کیمیای هستی قارون کند گدا را

۱۱ -

از محنت زمانه سر ابرو گره مزن

پیوسته با تبسم و روی گشاده باش

از تند باد حادثه هردم بخود مپیچ

ثابت قدم چو کوه بجای ایستاده باش

الله

یکسوئی

۱- فقط من و دیگر هیچ چیز

۲- از عادات بد - ترس - ستیز - خشم
بپرهیزید

۳- هیچ قدرتی جز من که توسط ارتعاشات
طلوع خواهد کرد توجه کنید

طلوع

۱- برای طلوع **من** از بگرفتن زیاده روی در

مخدرات بپرهیزید

۲- در حرکات کارهایتان مسرور و با تمام قدرت

مدت تنفس را در حالات:

{ دم - حبس نفس - بازدم }

طولانی نمائید و بهمان نسبت حرکات را

با نرمی انجام دهید

الله

۳ - در تمام حالات کنترل و تمرکز کامل با شعور باطن داده شود

۴ - یوگا را از ساده ترین حالات شروع کنید

۵ - قبل از هر حرکت و حین عمل در یوگا تنفس عمیق نمائید

۶ - سمت مغناطیسی کره زمین را در نظر گرفته بطوریکه سر یا پشت به سمت شمال مغناطیس باشد و کلیه حرکات یوگا

الله

- جلوس - خوابیدن - حرکات
بایستی در حالت تمامیس با زمین انجام گیرد

۷- در تنفس عمیق با تمام وجود درونی خود
تنفس کنید گویا که با استخوانهای خود تنفس
مینمایید که مادهٔ مخلوط هر چه بیشتر در زمین و سطح
حالت رفت مجذوب گرفته و روح از آلودگی
آن پاک شود

نظم

۱- با نظم زنده بمانید و با نظم بمیرید

۲- کلیه حرکات بدون استثنا با نظم انجام گردد

۳- محل خواب کاملاً منظم و نیمه تاریک و هوای آن طبیعی باشد

۴- همیشه طاق باز و در سمت مغناطیس کره زمین بجز احمدیه (؟) که در آن سر بطرف شمال و یا بطرف جنوب مغناطیس باشد

الله

۵ - قبل از طلوع آفتاب برخیزید و تنفس کنید

۶ - کلیه امور زندگی را نه ریجاً منظم کنید و برای آینده

طرح داشته باشید

۷ - روزانه ۴ - ۶ ساعت از خواب خود را بکاهید

۸ - بوسیله تلقین تنفس خواب دیدن خود را تحت

کنترل در آورده و با بستن تکه پارچه سیاه

بچشم هنگام خواب روی پاهای خود را پس از

الله

بیداری بدون باز کردن پارچه سیاه در عمق مرور دهید و اراده کنید که آنچه مورد نظر شماست در خواب ببینید

۹ - قبل از خواب تلقینات شادی آفرین بخود بنمائید

۱۰ - لحظه برخاستن از خواب را تحت کنترل در آورده و قبلاً تصمیم بگیرید

۱۱ - کفش و لباس خود را آزاد و تا کفش

چرمی یا چوبی و لباس نخی و حتی المقدور سفید رنگ

نباشد و گاهی با پای برهنه در خاک

و شن مرطوب و یا چمن کمی راه بروید

رطوبت دمائی و جریان یافتن مغناطیس

مثبت کمک میکند

الله

تصمیم

۱-

مهتری گر بکام شیر در است

شو خطر کن ز کام شیر بجوی

یا بزرگی و عز و نعمت و جاه

یا چو مردانت مرگ رو یاروی

الله

۲ - جبر و اختیار

الف - میل تصمیم را بوجود می‌آورد

ب - تصمیم موجب عمل می‌شود

پ - عمل سرنوشت را دنبال می‌کند

۳ - ابتدا تعمق و پس تصمیم و در اجرای آن

بجز سه مورد:

{ زندگی - سلامتی - زیستن }

باید در تصمیم‌ها پابرجا بود

الله

۴ - با پیوستن به **من** مورد نظر خود را

از عالم بگیرید

۵ - شکستها پایه بناهای تصمیم - شادی

- پیروزیهای آینده میباشند

۶ - هر شکست مقدمه یک پیروزیست

۷ - فقط بخود پناه ببرید و از پناهگاههای خارجی

دوری کنید

۸ - اولین تصمیم را در زندگی شادی انتخاب کنید

زیرا اگر فقط بزنگی قهقهه بزنید مسلماً

در طول زندگیت پیروز خواهید شد

۹ - از تمام امکانات برای پیروزی خود

استفاده کنید

۱۰ - آنچه ما هستیم نتیجه اعمال خود ماست

۱۱ - الهامات ومکاشفه با عقل و تشخیصات
تضاد ندارد

۱۲ - کسیکه بر نهاد خود با تنظیم حکومت کند
بر جهان حاکم است

۱۳ - درهای نعمت را با اراده بر ردی خود بگشاید

۱٤ - پله‌های ناامیدی پشت سر را خراب کنید

۱۵- همه چیز را ببینید و همه چیز را بشنوید
و همه چیز را بدانید ولی فقط با اراده
و سنجش سخن بگوئید زیرا سکوت
گنجینه طلاست

۱۶- همه چیز را در عالم آزمایش کنید و سپس
با حقیقت وجودی آن اعتنا دهائید

١٧- آن چیزی را که قبل از تولد برای خود

اراده کرده‌اید خواهید شد مگر آنکه با پیوستگی

به من آنرا تغییر دهید

تذکر:

مسیر خیر را میتوان از خطوط دست و پیشانی

- تظاهرات شناور در مایعات (قهوه-چای)

کریستالومانسی - تمرکز است - شکل گرفتن اشیاء

در طبیعت و غیره کشف نمود

۱۸ـ کامیابی سعادت آمیزه را با سرنوشتی از
شکست که وحشت می‌انگیزد همانند و
از هیچگونه شکستی نهراسید ملکه خیلی مصمم
و جدی نیز سراه خود ادامه دهید

۱۹ ـ از تمام لحظات خونسرد و متین باشید

۲۰ ـ ضعیف محکوم بفناست

٢١- در تلاش یافتن دورترین نقطه‌ی اندیشه

از ابتدا آسا تن درراهها وج سمت

نیرو دهنده و استوار تنها پایه سوزد

٢٢- فقط هنگامیکه شاد هستیم تصمیم بگیریم

٢٣- زنده باشیم که زندگی کنیم نه آنکه بمیریم

الله

۲۴ - از ترس برای پیروزی استفاده کنید

۲۵ -

روفوی شو اگر سعادت جان طلبی
که در نظام طبیعت ضعیف پامال است

۲۶ -

کس نخارد پشت تو
جز ناخن انگشت تو

۲۷ -

هیچ وقت دیر نیست
اما فردا خیلی دیر است

الله

کارما یوگا

« نرمش ها »

برای سلامتی و آمادگی اعضاء و جوارح
و همه دستگاه ها به منظور شروع
ریاضات

الله

توجهات مهم

۱- حرکات کارما یوگا با عمل دم شروع

در تمرکز حرکت با حبس نَفَس و

بازگشت بحالت اولیه با بازدم عمیق

با بینی توأم باشند و اعمال کارما یوگا

در حقیقت یکنوع حالات تنفسی میباشند

۲ - کلیه حرکات کاملاً با سینی با :

تانی - سرمش - کشش - تمرکز -

قدرت - تفکر صورت بگیرد

۳ - تمام حرکات باینی حداقل

۲ ساعت بعد از صرف غذا انجام گیرد

و تمرینات منحصراً در امتداد مقناطیس

کره زمین باشد

۴- برای انجام کارهائی از مهمترین

و ساده‌ترین حالات که خود

مشتاق هستید شروع نمودن

و هیچ وجه فشاری بر اعصاب و عضلات

وارد نکنید

الله

"حرکات کارما یوگا"

۱- تمرکز بر شعله شمع

Traтaka

"تمرکز چاکرای ششم بیک نقطه نورانی"

در حالت پادماسانا (۴) بنشینید و با شعله

یک شمع که در فاصله سه متری شما قرار دارد

خیره شوید و بی‌ چشم‌ها را بسته و تصویر

الله

شمع را در چهارگوشی ششم (فاصله بین دو ابرو)

ببینید و سپس تصویر را تخیلاً محو و دوباره

آن را خلق کنید

۲ - حرکات چشم

Trataka

بحالت سرانزو نشسته کره چشم را با گردش

براست - بچپ - بالا - پائین - دوران

خیلی ؟ آرام ورزش داد، و سپس با آب

ملایم و خالص بشوئید

۳ ـ عضلات شکم

Capalbhati

حالت نیم خیز ابتدا دستها روی ران بالاتر از

زانو تکیه داریم و تمام هوای ریه را خالی کنیم

عضلات شکم را با دادن تحدب بسمت ستون

فقرات میبریم و تا میتوانیم فشار را روی

احشاء زیاد میکنیم و فشار را به داخل

قفسه صدری و داخل سینه خود با دیافراگم میکشیم

الله

این عمل را چندین بار تکرار کنید و بعد از حالت

نشسته ~~بیخیز~~ - ایستاده نیز عمل کرد. این

حرکت در بیداری چاکراها برای اعمال خارق العاده

معنی است

۴ - پادماسانا

(لوتوس) - (درخت سدر) - (نیلوفر آبی)

Padmasana

{ این حالت برای کلیه اعمال تمرکزی در ریاضات بکار میرود }

الله

یک بالشتک در روی زمین زیر سرین (باسن)

گذارده، و چهار زانو بنشینید پاشنه پای راست

روی ران چپ و پاشنه پای چپ روی ران راست

بدن صاف کشیده، ستون مهره‌ها و گردن در یک

امتداد، چشم‌ها بسته، تمرکز خود در پیشانی بین

دو ابرو، و مچ دست‌ها روی زانوها ی مربوطه

انگشت سبابه و نوک آن به اول شست

مربوطه را لمس کند و مچ انگشت دست

مربوطه صاف کشیده باشند

ترجمه

برای انجام حالت پادهاستا از یک بالشتِ
کوچک در زیر باسن (سرین) خود حتماً
استفاده کنید که بر زانوها فشاری وارد نشود
تا بمرور تاندن زانو حالت گرفته و آن
حالت عکس عادی شود

الله

۵ - خورشید

Soorya - Namaskar

بایستید • کف دستها بهم چسبیده • روی

سینه انگشتان رو به هوا بحالت دعای هندی

پس چشم ها را ببندید و نک انگشتان

شستها را در پیشانی بین دو ابرو در همان

حالت دستها بهم چسبیده • متمرکز شوید

چاکرای ششم

الله

۶- کبری

Cobra

روی سینه دراز کشیده بدن از کمر صاف با زمین

تماس کف دستها روی زمین پنجه ها از کمر تا سر

کاملاً عمود بر شکم یعنی به سینه ملبه کردن نیم تنه فوقانی

از زمین توسط دستها سر را آرام به عقب ببرید

۷- تعظیم

پس از حرکت خورشید (۵) حالت تعظیم

۸ - ایستادن روی شانه

Sarvangasan

دراز کش به پشت و بدن را از سینه تا سر بطرف بالا کشیده، پاها عمود بر گردن دستها پشت بدن را گرفته حالت آن باشند

۹ - پل معلق

Setu-Bandh-asana

به پشت دراز کش دستها زیر کمر و بدن بسمت بالا حالت قوس نظیر ... پا و سر روی زمین تکیه کنند

الله

۱۰ـ ماهی Mahi

حالت پادماسانا سپس بعقب خم تا بدن بزمین برسد

سر را بعقب خم تا ستون فقرات روی فرق سر باشد

هر دو دست پاها را گرفته قفسه صدری کاملاً به بیرون

فشرده بدن حالت طاقی پیدا کند که سر

و پاها دو تکیه گاه آن باشند

۱۱ـ گاو آهن Halasan

حالت ایستاده روی شانه (۱۰) ساق و پاها را
لنگر و پاها روی زمین بالای سر را لمس کنند و همان
حالت مکث شود

۱۲ـ چنبره Karna-Peed-Asan

مانند حالت گاو آهن ولی زانوها خم روی
زمین در دو طرف گوشها قرار گیرند

الله

۱۳ - سگ آبی vataga

جهت درازکشیدن زانوی چپ را در شکم جمع با دوست بگیرید سپس با عکس همان کار با زانوی راست انجام شود

۱۴ - منشور Karmasan

نشسته پاها را باز سر را به طرف وسط پاها ببرید

الله

۱۵ ـ نشستن (کشش عقب)
Paschimottan

حالت نشستن پاها کاملاً کشیده سر را
بزانو برسانید

۱٦ ـ صف دولا (شاه‌ور کشیدن)
Hantha-padm

بنشستن پاها باز و کشیده ه با دو دست
انگشتان پاها را بگیرید

الله

۱۷ – زانو سر

Janu – Sir

نشستن پاها بهم چسبیده و دراز پای چپ

خم پاشنه پا در شکاف سرین (باسن)

تنفس عمیق بازدم را کاملاً خارج پای راست

کشیده با دو دست بگیرید سعی شود زانوی

راست با صورت لمس گردد با زانوی

چپ تحمل نگهدار میشود

الله

Salab

۱۸- ملخ

روی سینه دراز کش دستها بزمین فشار داده
با بازوان و کمک عضلات ستون فقرات بالا را
به درون خم کردن بطرف بالا میبریم

۱۹- کبرای ملخ

Bhajaj

در حالت کبری پای خود را بعقب سر
میرسانیم

۲۰ـ کمانی

Bhanoor

روی شکم دراز کش بازوان را بعقب کشیده

پاها را از عقب ملبنه کرده هر دو ساق پاها را

از پشت با دست بگیرید فوق سر را با پاها

لمس کنید

۲۱ - الاس
Poorna-spta-vata

نشسته برانو ۲ آهسته تعجب خم زانو ۲ بهم

فشرده سر کف اطاق را لمس بدن را

ملبه کرده روی سر و ساق محکم دستها را

برای فشردن سر بطرف پیچ پاها ببرید

۲۲- صُلبی
Trai Khoa

ایستاده با ۲ کاملاً باز هر دو دست در امتداد شانه ۲ در یک خط آهسته بر است خم تا دست راست پای راست را لمس کند در حالیکه پای راست خم نشود و پای چپ کاملاً کشیده ، دست چپ بلند شود تا در امتداد مقابل پای چپ (در یک خط) قرار گیرد این عمل برای سمت چپ تکرار شود

۲۳ - کرزدم

Virachika

حالت بالانس ولی بجای کف دست دو ساعد را برعرض شانه روی زمین گذارده بدن و پاها حالت بالانس سپس بحالت معکوس پل زده تا پاها از عقب سر زمین سرازیر شوند و روی سر بر سینه

۲۴ - درخت

Vikahcha

روی کف دست بالانس و پاها قوسی شوند

الله

۲۵_ کشش بعقب

Anjaney

حالت بزانو پای راست جلو و پای چپ
کاملاً کشیده در عقب و دو دست به عقب
میروند و بالعکس با پای چپ نیز عمل شود

۲۶- پیچش مهره‌ای

Ardha-Matsi-Andra

نشسته پای چپ پشت پای راست و پای راست

در نشیمنگاه پای چپ درحالت ستون در

کنار پای راست با دست راست بطوریکه

پای چپ را بطرف بیرون میبرد پنجه پای چپ

و با دست چپ پنجه پای راست را میگیرید

الله

۲۷ـ طاووس

Mayoor

دو زانو روی زمین زانوها از هم باز کف دستها
روی زمین سر انگشتان دستها بطرف پاها
و مچ دستها بهم چسبیده بغل و هر دو آرنج
به شکم تکیه بمانند سنگینی بدن بر روی بازوان
و پاها را از زمین جدا بطور راست و افقی کشیده
بدن کاملاً افقی در امتداد خط پاها (در یک خط)
سنگینی بدن روی دستها و مچ

۲۸ - کمانی Kad

روی انگشتان پا نشسته زانوها جدا

کف دستها ثابت روی زمین زانوها

جلو پشت باز و تمایل بجانب انگشتان

پاها را بلند و تعادل بدن حفظ شود

۲۹ - استاد Banadha-Padma

حالت پادماسانا دستها را از پشت سر رخ

داده و انگشتان پای مرافق را با دست

بگیرد

۳۰ ـ کوه

Parbat

ایستاده دستها کشیده بالا کف دستها

و انگشتان بالای سر بهم چسبیده

انگشتان بطرف سقف و پنج مرتبه تنفس عمیق

۳۱ ـ بهادر

Bahador

حالت بادماسانا ولی کف پاها بهم چسبیده

الله

۴۲- دو نیم کردن
Anjaney

نشسته پای راست جلو کشیده و پای چپ
عقب و کشیده کف دستها زیر چانه
بهم چسبیده بحالت دعای هندی

۴۳- خمیدگی (آقاقیا)
Yoga-Mudra

از حالت پادماسانا بجلو خم با پیشانی زمین را
لمس دستها پشت سر و هر پنجه ساق دست
دیگر را قبضه کند

الله

۳۴- خردس Kukkut

حالت پادماسانا پنجه پاها روی ران مقابل دستها بین ران که و زانوها سنگینی بدن روی دستها از زمین ملغبه میشود

۳۵- مرد جنگلی Veer-Asana

نشسته دستها از پشت یک دست از بالای شانه یک دست از پایین و پهلو چه پشت یکدیگر را قلاب کنند

۴۶ - لاک پشت

Lithana- Krmak

حالت پادماسانا بعد مثل خروس دستها بین زانوها

و ران ها از زمین بلند نشود بلکه دستها را از طرفی

ساق پا خارج و بدن را خم کنید و با دست پنجه

پاها را بگیرید

۴۷ - خمش بجلو

بحالت تعظیم ایستاده سر را

بین زانو و دو دست پاها را بگیرید

الله

۳۸ـ استراحی (تعادل)

Mataray

حالت ایستاده پشت پای راست را با
دست راست بالا گرفته دست چپ کاملاً
بالا کشیده میشود

۳۹ـ پا و زانو

با پای راست بزانو شو به پنجه پای
راست درکنار ران چپ کف دستها
زیر چانه

۴۰ ــ تیرانداز A karna-Dhanar

نشسته پای چپ دراز پای راست از زانو خم
ساق پا در سینه انگشت پای راست را با دست چپ
گرفته و انگشت پای چپ را با دست راست

۴۱ ــ قورباغه Manduk

نشسته کف دستها در پشت بدن به هم چسبیده

الله

۴۲- شیر

حالت دوزانو نشسته زبان کاملاً بیرون
دهان باز دستها روی زانوها انگشتان دستها
را کاملاً از هم باز کنید

۴۳- استراحت (شل کردن)

حالت دراز کش و مغناطیسی پاها برعکس
شانه‌ها باز دستها طرفین باز و آزاد پشت دستها
روی زمین چشمها بسته تنفس عمیق عضو بعضو
بدن را بحالت خلسه (رها) فرو برید

اللہ

ورزش چشم

۱- تمیز کردن چشم‌ها و شستشوی آن با آب خالص

۲- بهترین هیپنوتیزم و نگاه به نقطه سیاه

◉

۳- مصرف اغذیه دارای ویتامین A طبق برنامه منظم.

۴- حرکات دورانی و جهات مختلف چشم (۲)

حتی بهتر تمرینات کارها یوگا

آب

۱- بیست دقیقه قبل غذا یک لیوان آب خالص - خام -
ملایم مصرف شود و تا دو الی سه ساعت بعد از
غذا از نوشیدن آب خودداری و سپس هر
نیم ساعت یک لیوان آب میل شود

۲- در هفته یک روز غذا مصرف نگردد فقط
هر نیم ساعت یک لیوان آب خالص
بنوشید

شیر - ماست شیرین

۱- برای ترک گوشت بمدت دوالی سه سال از شیر گرسفته و یا ماست شیرین و تازه استفاده گردد و سپس آنها را با بادام زمینی و یا مواد پروتئینی گیاهی تبدیل نماید

۲- از مصرف شیرهای عسلی - خشک - الاغ - گاومیش - خوک - حیوانات گوشتخوار شدیداً پرهیز گردد

الله

اغذیۂ دارای پروتئین

بادام منقا (زمینی) - لوبیای سفید -

دانۂ خلّر چینی - نخود سبز - فندق

- جو و گندم ماسبوس - عناب -

پسته شام (کوهی) - شاه بلوط -

گیاهان دریایی

منفرد خواری

کلیه اغذیه بایستی بصورت خام - منفرد - خالص
مصرف شوند چون مرکب اغذیه با یکدیگر ترکیبات
نامناسبی را تشکیل میدهند مانند عسل و خربزه -
گردو فندق و هندوانه - شیر و ماهی که تعدادی
از معده‌ها که قادر به هضم آنان نیستند و
ترکیبات آنها از نظر اعصاب و خون
نیز نامناسب است

الله

اغذیه سالیانه

۱- طبق برنامه منظم از اغذیه گیاهی خام استفاده،
و هر چند روز یکبار سیکل تغذیه تعویض گردد

۲- غذا کاملاً جویده یا کوبیده یا عصاره، گرفته شود

۳- صبح ها از اغذیه شیرین استفاده شود

۴- غذا دو مرحله صبح و عصر با فاصله حداقل
۸ ساعت

۵ - کلیه آنچه در آب سرد معمول

خیسانده شوند تاثیردی حیاتی خود را

بازیابند و آب خیسانده شده چندین بار

تعویض و حتماً دور ریخته شود چون

آغشته به سموم سلولها میباشد و تاثیرات

نامطلوب در بدن بجای خواهند داد

الله

اغذیه روزمره

« خام »

گروه الف

۱- مویز قرمز (کشمش بی‌رنگ)

شفابخشی

کم‌خونی - درد مفاصل - رماتیسم - سرطان -

طحال - امعاء - استسقاء - ضعف - کلیه -

سموم - ادرار - ترشی خون - سوءهاضمه -

ترشی کردن - نقرس - فشار خون

الله

۲ - انجیر

معز - اعصاب - ملین - گلودرد

اسهال - سرطان - دمل - لثه - تقویت

طحال - حافظه - بوی دهان

۳ - موز

شوره سر - پوست - ضد کرم -

خاکستر آن برای خونریزی -

هرگز موز را ناشتا و یا با آب مصرف نکنید

الله

۴ - بادام مغز (زمینی)

حافظه - قند - اعصاب - بینائی -

تنگی نفس - صفرا - عفونت - سینه پهلو -

خونریزی - زخم روده

۵ - عناب

چربی خون - قلب - کم کردن ادرار -

فشار خون - سینه - زخم روده - صفرا -

زخم چرکی - امراض چشم

۶ - خرما

سرطان - قند - رماتیسم - تقویت کلیه

زکام - گلودرد - ریزش مو - سینه - جنسی

پیر شدن

۷ - جو با سبوس

تقویت اعصاب

۸ - گندم با سبوس

مغز - خونریزی سینه

۹ـ فندق

تعقل ـ قند ـ رگِگل ـ ذات الریہ ـ

شکم روش ـ سرگیجہ ـ سینہ درد ـ قولنج ـ

قلبیت ـ واریس ـ طاسی ـ معدہ ـ

شہوت ـ زہر

۱۰- کرفس

خون - مثانه - کبد - تنفس -

رماتیسم - مالاریا - نقرس - زکام -

صدا - کوفتگی - آسم - زردی - گلو درد -

قولنج - حصبه - روده - تیزی معده -

محرک شهوت .

۱۱- گل کلم

اعصاب - سردرد - رماتیسم - نقرس -

سیاتیک - اسهاد معده - سستی استخوان -

سل - کم خونی - ریوی - صدا - طحال - مننژیت

اسهال - مننژیت - یرقان - نفریت

۱۲- استفراغ

تنفس خون - رعشہ - کبد - سینہ -

متب - منیتس زدگی - سرطان - گلبول قرمز -

سوء ہاضمہ - رعشہ - حبس البول -

کمردرد گلودرد - یرقان لثہ -

۱۳ ـ خیار ربا پوست

حصبه ـ مغص ـ ازدیاد ادرار ـ

یبوست ـ یرقان ـ سل ـ مغص ـ

ضعف ـ اگزما

۱۴ ـ لوبیای سفید

مولد منی ـ مولد شیر ـ

ازدیاد ادرار ـ رحم ـ سقط جنین ـ

امراض معده ـ سرماخوردگی ـ گرمازدگی

الله

۱۵- نخود سبز

اعصاب - مغز - ادرار - مقاربتی - کرم

فتق - معرفت - اعصاب - سرطان -

(مایعل) جوانی - موی سر (مازمیتون)

۱۶ - شنگ

اعصاب

۱۷ - ریحان

قولنج - ہاضمہ - تپ - گلو -

میگرین - گل مژہ - پستان - معدہ -

ضعف معدہ - زکام - سینہ درد - سرفہ -

اسہال - وبا - خون دماغ

مکرر

الله

مکرر ۱۸ - ریحان

قولنج - حافظہ - تپ - گلہ -

میگرین - گل مژہ - پستان - معدہ -

ضد عفونت - زکام - سینہ درد -

سرطان - اسہال - وبا - حزن دماغ

الله

۱۸ـ نعناع

گوارش ـ کبد ـ حصبه ـ اگزما

سوختگی ـ عفونت ـ قلب ـ اعصاب

تشنج ـ تنگی نفس ـ سردرد ـ زخم معده

حزن ـ دندان درد ـ جهاز هاضمه ـ گوش درد

الله

۱۹ - لیموں شیریں

تپ - رماتیزم - قند - قره باد -

زکام - سرما خوردگی - گلودرد - مقاربتی -

زخم - زہر مار و حشرات - کم خونی -

درد - تیفوس - سرخک - آبلہ -

مخملک - ترشی معدہ - کبد - کیسہ صفرا

یبوست - اگزما - ترشی خون -

سوی چشم - معدہ - اعتیاد

۲۰ - سبب

اسید اورِیک - کبد - معدہ - امعاء -

سینہ درد - حصبہ - اسہال - ادرار -

مفاصل - رنج - مزمن تپ خال - رماتیسم

سرخ - پیری - اعصاب - دہان - قلب

قنہ - عزب زدگی - سرما خوردگی - سموم -

ضربہ گرم

۲۱ - ریواس

استخوان بندی

الله

۲۲۔عمل

کمی رشتہ ۔ لبہ ۔ عفونت ۔ زخم معدہ ۔
اعصاب ۔ چشم ۔ رماتیسم ۔ پا درد ۔ نقرس ۔
باکتری ۔ جہاز تنفس ۔ قلب ۔ سرما خوردگی
ریہ ۔ بیماران جراحی شدہ ۔ زہر ۔ فولنج ۔
مسمومیت ۔ ملیا ۔ سینہ ۔ استقاء
ادرار ۔ سرطان ۔ جوش ۔ زخم دہان ۔
سستی اندام

الله

۳۴ - گلابی

اسید اوریک - اعصاب - رعشہ

سل - کم خونی - مرض قلب - نقرس -

مفاصل - ذیابیطس - ہزال - یبوست

اسہال - معدہ - فشار خون - بیخوابی

گنٹھیا - اعصاب

۲۴ ـ گیلاس

جوانی ـ اعصاب ـ ادرار ـ قند ـ
ورم مفاصل ـ پرستیت ـ یبوست ـ تب

۲۵ ـ زردآلو

اعصاب ـ استخوان ـ سلول ـ طول عمر
کم خونی ـ بواسیر ـ خونریزی ـ گرما زدگی
شب کوری ـ معده

۲۶ ـ گرمک

چربی خون - اوره - اسید اوریک -

انسداد عروق - آسیر جرانی - کلیه -

چروک صورت - نقرس - رماتیسم

عرق - ادرار - حبس البول - چشم

سرمازدگی - ناراحتی اعصاب

۲۷ - هوج

اعصاب - حزن - دیابستازها - تب -

- ملبا - پیری - قلب - صفه کرم - مدر -

کبد - نقرس - سوختگی - سودا - کودک

تقویت - درد - نقاهت - استخوان -

حصبه‌ها - معده - بیرتان - حبس البول

چشم - مصعه - یبوست - لثه - باء

- زگیل - درد - آفتاب زدگی

الله

۲۹۔ شلغم

اعصاب ۔ کبد ۔ جوانی ۔ قرہ باہ ۔
میرب ۔ بینائی ۔ سینہ درد ۔ کم خونی ۔
چرک ۔ سیاہ سرمہ ۔ آسم ۔ سرما زدگی ۔
دمل ۔ کودک ۔ گلو درد ۔ نقرس ۔ جذام

۳۰۔ نارنگی

اعصاب ۔ مغز منب ۔ خفقان

الله

۴۱ ـ گشنیز

مغز ـ سرور آور ـ غذا ـ خونریزی ـ

صفرا ـ التهاب ـ معده ـ اسهال ـ

سردرد ـ زکام ـ لکنت زبان ـ

کندی ذهن ـ قره باد ـ قاعدگی ـ

۴۲ ـ کنگر

چربی خون ـ استسقاء ـ لثه

لوزوالمعده

۴۳ ـ هلو با پوست

سنگ مثانه ـ مسکن ـ حاملگی

حزن ـ چرکی صورت ـ تب ـ

آسکاریس ـ کرم کدو ـ تحریک جنسی

۴۴ ـ ج

اعصاب ـ پوست ـ اسهال ـ ورم

خونریزی ـ بیخوابی ـ ترشحات ـ سرخک

معده ـ سینه ـ تنفس ـ سل ـ

قلب ـ ورم روده ـ درد ـ چشم

کودک

۳۵- پرتغال شیریں

چرووک صورت - مالیخولیا -

جریانی - اشتہا - قولنج - دل درد -

تپ - جگر - بیخوابی - پوست بہ ن

الله

۴۳_سیب زمینی

رعشہ _ اعصاب _ کم خونی _ معدہ

قلب _ قوۃ باہ _ سوختگی _ ضرب خوردگی

قنہ _ جرب (کھال) _اسہال _اگر ما

سرما خوردگی

۴۷- جعفری

خون - گرمازدگی - قاعدگی سخت -

سرطان - جنه مغزی - سوختگی -

پستان دردناک - ادرار مبه

۴۸- خربوزه

سل - خونریزی - رماتیسم -

قند - سنگ کلیه - اعصاب

الله

۳۹ - ازگیل

آمرزشین - آب دهان - برنگ -

سالک - اسهال - قاعدگی - سینه -

عطش - صفرا - جوش - خونریزی -

بدست گرفتن چوب ازگیل برای اعصاب

مفید است

گروه ب

«اغذیه روزمره»

{ از این اغذیه کمتر استفاده شود }

۱- برنج با سبوس

ضد پیری - طاسی

۲- نترجبه

دفع سموم کلیه و کبد

الله

۳۔ تمک

معدہ ۔ آنتڑین ۔ بیرمک ۔

اسہال ۔ ورم ۔ خونریزی ۔ قائمہ گی ۔ رمانتیسم

۴۔ نترشک

تصفیہ خون ۔ ادرار آور ۔ آب جگری

سودا

۵۔ خرمالو
~~[illegible]~~
کبد ۔ طلبا؟

۶ - زاللزالک

گرفتوانی - سل

گل زاللزالک

تشنج - مقوی معده

۷ - شاه بلوط

آنژمین - زرد، زخم - اگزما -

اسهال - تترک دست و پا - خونریزی لثه

ترشحات سفید خانم ها

الله

۸ - زرشک

- ازرمین - آسم - نارسائی قلب -

خون - اسهال - تب - یا ئسگی -

سنگ کلیه - مسمومیت تریاک -

تب - غم و اندوه - حافظه - تنگی نفس

کرم درد - نوع قولنجان برای شهوت

الله

۹- آلبالو

مغز - ادرار - رماتیسم - درد مفاصل

مزی پوست - صفرا - قی و اسهال -

مغز آلبالو بار ازیا نه برای سنگ کلیه و مثانه

۱۰ - برگ گل سرخ

از دیاد طول عمر

۱۱ ـ ذغال اختة

مرض قند ـ اسهال ـ بواسیر

بی اختیاری ادرار ـ سرفه ـ التهابات معده

تقویت روده ـ خونریزی

۱۲ ـ سدر (کنار)

سینه ـ عطش ـ صفرا ـ

معده ـ تشنه گرم ـ سستی اعضاء

امراض جلدی ـ ضماد آن برای اعصاب

الله

۱۴– یونجه

شب کوری – خونریزی لثه – نرمی استخوان

رعشه – عادت زنان را باز میکند سینه درد

سرفه – ترک اعتیاد – مولد منی

یونجه برای گوسفند و گاوهای که از شیر آن مصرف

میگردد مفید است

الله

۱۴ ـ بنه (سقز) (پسته وحشی)

فرح بخش ـ مقوی حواس ـ کبد و طحال

ازدیاد شهوت ـ سنگ کلیه ـ بواسیر

باز کردن قاعدگی ـ هضم غذا ـ لقوه ـ سرفه

خفقان ـ غش ـ مسکن کمردرد ـ طاعون

ـ بنه با بادام و شکر قرمز برای گرفتگی امعا و طحال ـ

صمغ سقز :

مقوی معده ـ سرطان

الله

۱۵ - سمل پیونج (پیوند پیونه نهز)

پا در شهر تاریخ - عفونت - جذام

با عمل برای ادرار آور - با نمک و عسل

برای کرم کدو - نیش حشرات

اللہ

۱۶ - پرنچ کراسی

اعصاب - استفادہ - بلغم - محرک ۹۶ خا

اسہال - گزارش - کلبہ - رمانتیسم -

سرمہ - واریس - خلط - خارش زخم -

لثہ - تب

۱۷ - ترخون

اعصاب - بیماری عفونی - گریپ -

طاعون - اشتها آور - درد معده -

رماتیسم

۱۸ - ماش

اعصاب - نیروی بینائی

١٩ - بابونج

اعصاب - تپ کہنہ - صفرا - سودا

فشار خون - کرم معدہ - نفخ دافع

٢٠ - شوید

ادرار آور - اشتہا آور - ضد سم -

مسکن دل درد - تنگی نفس - سنگ کلیہ

قولنج کلیہ - ازدیاد شیر زنان

۲۱ - ملال

کم خونی - درد شانه - تقویت ناخن و مو

آلبومین - سنگ کلیه - قولنج -

ورم سرما زدگی - کبد - نقرس - رماتیسم

الله

اغذیۂ داروئی

در صورت لزوم مصرف گردانند

بعلت کمی آشنائی عمومی در استفاده ازین اغذیہ بایستی بنہایت دقت معمول گردد

گروه الف

انفیه داروئی

۱ - آمفی

Sun eau

اعصاب - یبوست - برنشیت

ورم عضلانی - جوش پلک - کبد - رماتیسم - زکام

۲ - آرنیکو

اعصاب - محرک ادرار - کبد - تب

گریپ - مالاریا - زردی - نقرس -

رماتیسم - کهولت

۳ - اسطوخودوس

Lanan da la

اعصاب - آنژین - قولنج - سیاه‌سرفه

نقرس - ترشحات سفید خانم‌ها - ادرار

سرگیجه - تب‌ پوست

الله

۴ـ افسنتین

Absinthium

اعصاب ـ بی خوابی ـ کرم ـ کم خونی ـ

ضعف نطفہ ـ یرقان ـ بحران کبدی ـ

قاعدگی نامنظم

۵ ـ بابونہ

Camomille

اعصاب ـ سموم ـ اشتہا آور ـ دل درد

اختلال حافظہ ـ رفع درد آج دست و پا ـ

مالاریا ـ قاعدگی سخت ـ عفونت ـ تنگی نفس

سنگ مثانہ

۶ ـ بابونہ گاوی (اقحوان) (مریم)

مالیخولیا ـ غش ـ بیخوابی

سرگیجہ

الله

۷ - مرگ بر

Lanaan i'en

اعصاب - آمزشین - بی اشتهائی -

درباج و رگ برگشتن - تنظیم رگل

دردهای رماتیسم - درد زایمان

الله

۸ - برنجاسف

Harmoine

اعصاب - کم خونی - نقرس - زخم و جراحات

قاعدگی نامرتب - کرم معده و روده.

۹ - بیدمشک

Salix - alba

اعصاب - کم اشتهائی - سنگ کیسه صفرا

سعال - بی خوابی - تب - رگل زیاد

رماتیسم - دفع کرم - آرام بخش

۱۰ـ بیدفشت

وبا ـ طاعون ـ سرطان ـ رشہ اطفال

کبہ

۱۱ ـ تیول (ممذار) (دیزمون)

t i l l e n l

اعصاب ـ تضب شرائین ـ حزن ـ

دردمعدہ ـ گریپ ـ بیخوابی ـ میگرن

الله

۱۳ ـ دانه کاج

اعصاب ـ بی خوابی ـ آسم

۱۴ ـ رازیانه

Fnecala – valgara

اعصاب ـ آسم ـ چشم ـ پوست ـ

سیاه سرفه ـ معده ـ ورم پستان ـ کلیه

معده ـ کرم معده و روده ـ قاعده آور

از دیاد شیر ـ بوزان برای چشم

الله

۱۴ـ سس (افتیمون) (بیخ شبدر) (دواءالجنون)

صنه جنون ـ سرطان ـ سرگیجه ـ

فلج ـ امراض عصبی ـ صرع ـ

مالیخولیا ـ کابوس ـ بی حسی اعضاء ـ

تبهای کهنه ـ بیرقان ـ تنگی نفس ـ

دیفتری

الله

۱۵ـ سنبل ختائی

Langelique

اعصاب ـ کم خونی

16 ـ سوسنبر (نعناع فلفلی)

Menthe poivree

سردرد ـ اعصاب ـ دردپا ـ کرم ـ امانتیسم
بوی دهان ـ بی اشتهائی ـ آسم ـ قولنج ـ
دردمعده ـ قلب ـ ادرار آور ـ سنگ مثانه
ساییدن برای چشم عقرب ـ سوءهاضمه

الله

۱۷_سنبلطیب (علف گربہ)

Valariane

اعصاب_قلب_خواب پریشان_

آسم_سینہ درد_دردمعدہ_فشارخون

بیخوابی_میگرن_یائسگی_قاعدگی سخت

الله

۱۸ ـ شالگ

Popa - Lasnagna

اعصاب ـ درزنگی وپیچیدگی ـ نقرس ـ

رماتیسم ـ سیاتیک ـ سرہ ـ

اختلالات بیماری

۱۹ ـ شبرقت

تب بر ـ مسہل ـ پاک کنندہ

امراض ردہ

الله

۲۰- کمل تسترن

Elaten

نم دانه ده - بیخوابی - طپش قلب -

اسهال - دل بهم خوردگی - تقویت -

حبس البول - نرمی استخوان - اسکوربوت

۲۱ - سرگیجه (سرمق - عمق)

مالیخولیا - سردرد - زکام - مستی

آرام بخش - ضد تشنج - معده

الله

۲۳ـ مریم گلی
Sarakaye - Salvia

اعصاب ـ بزرگ ـ اسهال ـ معده ـ
گلو درد ـ یائسگی ـ ناهمگی در دماغ ـ
رماتیسم ـ عرق شبانه ـ سوختگی ـ
تبخیر زنبور

۲۴ ـ مشک زمینی
اعصاب ـ بادکش ـ شهوت
ضد سم عقرب

۲۳- ورون

Verbena

اعصاب - برونشیت - سلولیت

اسهال - دل درد - تب - میگرن

سینه درد - کمردرد

ده انه جا دارویی ۲۴

[از این گروه فقط در صورت احتیاج مبرم در
بیماریها و یا ضرورتهای حاد استفاده شود]

۱- آویشن

Thymus

سیاه سرفه - ضعف و نا توانی - خستگی -
زکام - پادزهر شوکران و تریاک - یرقان
مهیج شهوت - شبکوری - زخم جراحی

اللہ

۲- اکلیل کوہی

Le romarin

آسم - پیچیدگی عضلات - دردِ معدہ

بحران کبدی - بیخوابی - میگرن - زکام خطرناک

رماتیسم

۵ - بارهنگ سرنیزه‌ای

plantain

کم خونی - آسم - سوختگی - درد معده

سر درد - باز کردن ادرار - زخم دار پس

ترشحات چشم

الله

م ـ بنفشه

Violette

آنشرینی ـ برمک ـ بروشیت ـ سیاه سرفه

لثه دندان ـ گریپ ـ میگرن ـ بیماریهای پوست

زکام ـ کبد

۵ - بنفشه فرنگی (سه رنگ)

Penensee

جوش صورت - اگزما - دمل -

امراض پوست - خارش پوست

رماتیسم - سرفه مزمن

الله

دگرمل تلعتی

Pro vanada

آنژین - برونشیت - ترشحات سفید خانمها

رگمل زیاد - خونریزی بینی - ورم پستان

ضربه خوردگی

۷-نزلہ زکامی (بوارہ)

Poineen

تصلب شرائین - برونشیت - پیورٹ

سوء ہاضمہ - نقرس - نیش حشرات

۸ - حسن لبہ

قلب سرور آور - معرفت مجاری تنفس

سرو تثبیت - چشم - بعہ از کشیدن دندان

تقویت معدہ و رودہ

الله

۹- ایونہ چینی

phaaon Lie

آ بہ - بی اشتہاء - یبوست -

درد معدہ - کبد - قانقاریا -

مالیات سفنیہ خام؟

١٠ – زبیرہ

ورم طحال – معدہ – امعاء –

کبد – ازدیاد ھورمون جنسی و شہوت

١١ – زرد چوبہ

کبد صفرا – چشم – استسقاء

۱۲- سورنجان

نقرس - رماتیسم - سیاتیک

۱۳- شقایق النعمان (لاله سرخ)

بیماری سینه - سیاه سرفه -

آسم - تب داغ - ادرار و حیض و شیر را

زیاد کند

الله

۱۴ ـ شیرین بیان

Beglianne

سینہ درد ـ آنشرین ـ برونشیت

دل درد ـ تپ ـ خونریزی ـ زکام

مثانہ ـ ورم چشم

الله

۱۵ـ علف هفت بنه

Hiendent

آلزما ـ کبه ـ بیرقان ـ گنگ ملیا

کبه صزا ـ مغزت ملیا ـ

رماتیسم

الله

۱۵ ۔خرا سیون (مراسیون)

تنگی نفس ۔ امراض ریوی (با گل ریزنفخہ)

آسم ۔ ادرار مثبہ ۔ سل

الله

۱۷ــ نمازیافتی (برای زنان)

تصفیه خون ـ فشار لشه ـ باد شکن

عفونت ـ پیسی

برای پیسی پس از پاک کردن معده و روده بهت

۲۰ روز هر روز ۱۰ گرم با عسل صبح ناشتا

میل شود و پس از ۱/۲ ساعت از مصرف

آن هر نیم ساعت یک لیوان آب خالص

و صبح زود تنفس عمیق

الله

۱۸ – گزنه (انجره) (نبات النار)

کم خونی – گال – مرض قند – اسهال –

از دیاد شیر – خون دماغ – ضماد آن با نمک

برای مار گزیدگی – رماتیسم – خونریزی بینی

ریشه ملت گزنه با الکل ۹۰ درجه در آفتاب

برای ریزش مو (مالیدنی) – اگر گل را کم کنند

خونریزی بینی – نا لقاربا – سرطان – ورم پا

الله

۱۹ـ کاکوتی

بیماریهای تنفسی

۲۰ـ گل گاوزبان

Bourreche

گریپ ـ برونشیت ـ زکام ـ

ورم ملیحه ـ اسهاد ملیحه ـ برفک ـ مخملک

الله

۲۱- گز (باسلق) (گز انگبین - گز خونسار)

سبزی استخوان - میز باکی سری

گز علفی برای سینه درد

۲۲- گل همیشه بهار

Scuch - calatale

سوختگی - پیرچست - مینجه - سرمازدگی

درد معده - بحران کبدی - زخم معدی -

ناهنجار عادت ماهیانه - زگیل

الله

۲۲ـ کامیران (میرمیران)

کنیه ـ سهول قوی ـ

مالیدن عصاره آن با عسل برای کک و مک

و مرض (پیسی)

مالیدن تنهای عصاره آن برای زگیل

٢٤ - مارچ ع

An prenje

طیش تب - نقاہت قوی اشتہائی -

بیزاں - اختقان کبد - حبس البول

۲۵ – مرغ (بیہ گیاہ)

ادرار – مرزم کنندہ پوست –

خشکی زبان – مرض قنہ – پیش شکم

سرخہ

الله

آبهای معدنی

سودا - گال - آگرما - جوش

اسید اوریک - سنگ کلیه و مثانه -

امراض قلبی

الله

پرهیز تغذیه‌ای بمنظور آمادگی بدن

برای انجام ریاضات

در برنامه روزمره نیز از مصرف اغذیه

مشروحه زیر با استثنای موارد

خارق العاده ضروری خودداری شود

الله

انواع گوشت گاو – قند – الکل – روغن های حیوانی
آتش
ذغال های چرب و روغنی – انواع پخته شده توسط
خامه – انواع سرخ شده – سرشیر
انواع نامطبوع – ذغال های له شده
انواع رنگ مصنوعی کرده ها – نارگیل – گردو –
پیاز – خشخاش – سیاه دانه –
نمره – شرب – شکر سفید – چای

الله

سرکه - فلفل - دارچین - آلو - مربا -

کره با صبحانه‌های ناشناس - مغزات -

دانه‌های ریز روغنی مانند خشخاش - موکن -

ثوم - قهوه - انواع کمپوت ها - مرباجات

کنسروها - محذوره - اسید ها - سس ها

صابون برای شستشو - اثاثیه در بسته -

انواع کیک ها - سبزیجات سنگین -

میوه‌ها جات کال - حبوبات -

الله

نمک که با شناسای نمک خالص کم‌زور سه بهم)

انواع ترشیها - انواع کمپوتها - انواع مسهلها

نان سفید - ماکارونی - اسپاگتی -

کرم - شکلات - حلوای ارده -

انفیه چی ترش - انواع داروهای تصنعی (حتی المقدور)

نان شیرینی - تخم مرغ - دخانیات -

انار - باقلا - سبزی تنبول - بادمجان

کدو سبز - دال عدس - خشخاش

الله

انچہ چ دود داد بشہ ۔ روغن ہای نباتی

مواد حشرہ کش ۔ صندوانہ ۔ گوجہ فرنگی

انچہ چ صنہ عفونی شدہ (باستثنای ادویہ ی)

- آنچہ باعث تحریک ویا تخدیر اعصاب

میشود

الله

منترا یوگا

«نموجات »

۱- ہپنوٹیزم

الف- عادت نگاہ در نقطہ سیاہ

-آئینہ - گوی بلور

ب- تمرینات چشم در اطاق نیمہ تاریک

پ- تعریف چشم بوسیلہ تلقین و

تمرکز آن

الله

ت ـ تقویت عمل القائی و حسیونتیکی

توسط تمرکز بر فلزات سنگین (طلا ـ مس)

که در آتش ذغال قرار گرفته باشند

ث ـ اضافه کردن بر ثانیه‌های نگاه

در نقطه سیاه . و افزودن بر قطر دایره

آن تا اندازه یک ماه میسر می‌شود

و پهنای آن از . افزودن فاصله

الله

چشتم تا نقطه سیاه از میت ناده منز

ج ـ ارسال امواج مغناطیس به سوژه

بر سید مو ـ ناخن ـ زیر پیراهن مربوط

به سوژه والصاق آنها بیک مجسمه

مومی (عمل تابر) وانتقاد در شبهای

بمدت ۱ ماه برای مسافت دور

الله

۲ ـ تلقینات وارتعاشات صوتی

الف ـ درحالت یادمان (۴) تمرکز فکرتوا

راجع بپشانی وسط دوابرو (۱)، وبا

تأنی کلمه به کلمه بجزو تلقینات مفید

نماسیده مانند :

من پیروز هستم

الله

ب۔ اذکار و تلقینات منحصراً محل

القاء نفس است

پ ۔ الفاظ باید در درون نقش بندند

و هیچ وجه صدائی از حنجره در هنگام تلقینات

شنیده نشود و فقط لبها تکان میخورند

و القات آمرانه و منزل در جای گرم

نشستم و چشمها بسته و سمت بدن

در جهت مغناطیس کره زمین است

۳ - چاپا

در حالت پادماسانا پس از تنفس عمیق

حرف ۲ کلمه **من** را از بیخ حلق

شروع و ن بطوری دهان با بستن لبها خاتمه

می‌پذیرد دو طوری یکبار رود که از مجرای بینی

تا منتهی الیه آن منفذ محاذی بین دو چشم

کشیده شود گویا موجی گرم را

الله

نسبت چاکرای ششم ارسال مینمایند

میتوان کلمه OM (AUM) (آم)

را نیز بهمان ترتیب از بیخ حلق شروع

که آ بجلوی حلق کشیده ، خاتمه بصورت

م با بستن لبها صورت گیرد و هم با بینی

از مجرای بینی تا منتهی الیه آل حنجره

محاذی بینی دو چشم کشیده شود

الله

۴ ـ او حش نوکرا

حالت پادماسانا ضمن تمرکز بر پیشانی و تنفس عمیق

جمله :

من پیروز هستم

و با هر تلقین موشروخوب را بخود القاء

و با جمله او حش نوکرا را تکرار کنید

الله

۵ - تمرکز چاکرای ششم

بین دو ابرو

الف - حالت ایستاده

ب - سمت بدن روح جذب مغناطیس

پ - یک قطعه گل رس خشک برای اخذ حالت تمرکزی جلوی خود گذارده ممکن است که از سنگ و یا زمین معمولی نیز استفاده شود

الله

ت یک دستها دو طرف سر حالت خاذ
ونک انگشتان سبابه بین دو ابرو سینه
نزدیک راه چاکرای ششم (وسط دو ابرو)
داده بطوریکه خود را در نهار احساس کنید
ث - در تمام حالات چشمها بسته باشند
ج - تلقینات با ناله وبدون صدا با وقت
لبها انجام شود

الله

ب ۲ - حالت تعظیم دستها روی زانو ٤ تمرکز جزا
۲ چاکرای ششم تنفس تحسین ۵ وتلقین

و۲ - قامت راست تمرکز ۲ پیشانی . وتلقین
وتنفس

خ - حالت سجده وقت بین دو ابرو
روی گل رس تمرکز ۲ چاکرای ششم
وانجام تلقین وتنفس

الله

د - حالت نشستہ منزکر و تلقین و تنفس

ذ - ابتداء منزکر خود را با تمام نک انگشتان

ج بیشانی دو انگشت شصت روی سوراخ

گوشها تلقین و تنفس

ر - کلمات ~~[illegible]~~ تعظیم و نشستہ تکرار شود

ژ - ~~[illegible]~~ اعمال فوق پنج بار در روز تکرار شود

تبصرہ

کلیہ تلقینات و اذکار صرفاً حالت القائی

ج من داشتہ و فقط مربوط ج شخص یوگی است

الله

۶ ـ ذِن

الف ـ درست نشستن (جلوس) که معمولاً

درحالت یا دماسانا و یا چهارزانو انجام میشود

ب ـ تمرکز فکر با هفت منطقه چاکرا حضوراً

با چاکرای ششم

پ ـ تکرار تلقینات معنیه (اذکار)

برای طلوع من

الله

هاتا یوگا

«»

«ارتباط» ۲۳

۱ـ جلوس

الف ـ نشستن درحالت پادماسانا درسمت مغناطیس و تمرکز فکر را بجا آورده ای نشستم و تنفس عمیق به مدت یک ربع ساعت در روز

الله

ب ـ از تکیه زدن به دیوار در حالات

تمرکزی خودداری و ستون فقرات

کاملاً عمود و صورت روبرو و چشم‌ها

بسته باشند

پ ـ سمت مغناطیس توسط عزیز

قطب‌نما تصحیح شود

۲- تحرک نخاع

الف - سر در حالت نیم دایره از چپ براست و از راست بچپ از جلو بعقب و از عقب بجلو و تمام دایره حرکت داده بطوریکه چانه بطرف سینه مایل و بسمت دیگر حرکت کند و یک حالت حلقه به تمام سلسله اعصاب داده شود

ب - حرکات ورزش با تمام بیم تنفس
تکرار و به یک قوس را طی نماید
بطوریکه سر بطرف تک منجه پا مایل
شود

پ - انجام تنفس عمیق و سمت
مغناطیس در نظر گرفته شود

ت - ای احق المحمد در فضای باز انجام شود

الله

۳ – دفع سموم

الف – هوا

۱ – هوای مناطق سرد کوهستانی و مرتفع دارای اکسیژن یون مثبت است

۲ – هوای درختزار هنگام شب خطرناک می‌باشد

۳ – از مکانهای سرپوشیده حتی المقدور پرهیز شود

الله

۴ـ افزودن بر تعداد تنفس عمیق

۵ـ جلوگیری از اشعه مستقیم آفتاب برای مدت زیاد بمغز

۶ـ پس از بیست سال بنزین ملیاً تنفس عمیق روزمره بصورت عمیق شود

۷ـ رعایت سمت مغناطیس کره زمین در همه حالات بمرکزیا

الله

۸ - طوری تنفس شود که گویا با استخوانهای
خود تنفس کنید

۹ - هنگام تنفس دم آرام به درون
نفوذ کرده و نیروی پرانا (حیات بخش)
را در تمام بدن - استخوانها - اعصاب -
مغز سپرده و در حبس تنفس آن را
در داخل بدن و نهاد تثبیت نموده و در
بازدم ها زاد خارج گردد

۱۰ـ در تمرینات • دم از بینی چپ

حبس تنفس بهمان مقدار و خروج هوا

از بینی راست بهمان طول مدت

۱۱ ـ در طول حبس تنفس اشعه

پیرا نا در دامن بدن تثبیت گردد

۱۲ ـ $\frac{1}{4}$ زمان دم ـ $\frac{1}{2}$ زمان حبس تنفس

$\frac{1}{4}$ زمان بازدم

١٣ - استفاده از انرژی مدرن و آب خالص
برای تصفیه خون در مناطق به آب و هوا

١٤ - حتی المقدور با سرباز تنفس گردد

١٥ - موهای بلند سر و صورت در جذب
پرانا کمک می‌کنند

١٦ - از تنفس در هوای عطرآلود - گلدار
کرسی نجاری - مواد شیمیائی خودداری شود

الله

۴ ـ عملیات تنفس

«پرانا یاما»

{تنفس و مکث}

الف ـ تعویضی — از دو بینی

ب ـ متقابل — دم از بینی چپ
بازدم از راست

پ ـ تصفیه — بازدم با شدت

الله

ت- اشباع تنفس از دهان

ث- تخلیه بوسیله فشار دنده‌ها هوا بیرون داده شود

ج- اباشتگی حبس نفس در سینه

چ- درمانی:

دم از دهان بطوریکه دندانها بسته و زبان به پشت آنها چسبیده و پس از حبس تنفس هوا از بینی خارج شود

{برای رفع عطش و گرسنگی}

الله

۲ ـ رمز آفتاب

دم شاداب که ده مرتبه از یک

سوراخ بینی دم انجام و آب دهان بلع شود

{ برای مبارزه با سرماخوردگی }

۳ ـ گسترش تنفس

مضاعف نمودن تنفس و بیرون دادن

قفسه سینه ؛

۱۰ ثانیه دم ـ ۱۰ ثانیه حبس تنفس

۲۰ ثانیه بازدم

۴ ـ تعمیق روان.

تنفس عادی واجذب اکسیژن
و پیرانا و دفع گاز کربنیک تنفری

۵ ـ رهایی

نشستن در حالت پادماسانا و انجام
تنفس عمیق

الله

د ـ تنفس در کار با یوگا

کلیه اعمال کار با یوگا با دم شروع

نمیکند. در عمل حبس تنفس شرکت

حرکات اول با بازدم توأم است و لبهای

ثانی: و نرمش کار با یوگا انجام میشود

الله

۷ - حالات تمرکزی کارها بوگا در تنفس

الف - پادماسانا

۱ - دستها روی زانوها انگشت سبابه ناخن سبابه را گرفته چشمها بسته تمرکز فوراً در پیشانی

تا آرامی تنفس شود

الله

۲ـ انگشت شصت دست راست سوراخ

بینی راست را بسته و از بینی چپ

به آرامی تنفس شود. انگشت سبابه و وسطی

به وسط دو ابرو متمرکز شده سپس تنفس را

حبس نموده و در بازدم با انگشت سبابه

بینی چپ را بسته و نفس را از سوراخ بینی راست

به آرامی با بینی راست انجام شود

الله

ب ـ درازکش

۱ ـ در حالت معمولی تنفس عمیق شود

۲ ـ دستها دایره وار بطوریکه پشت دستها

در اطراف بدن روبه زمین باشند بطرف بالای

سر حرکت و تنفس عمیق انجام گردد

پ ـ به پهلو

در حالت بپهلو اعمال فوق انجام شود

ت ـ ایستاده

پشت به ن بطرف شمال مغناطیس

کمل دایره وار توسط دست و انجام تنفس

سپس بطرف چپ و بعد راست خم شده

تنفس شود

ث ـ تنفس دمی

در یک ثانیه دم یک ثانیه حبس تنفس

یک ثانیه بازدم

الله

ح. تنفس تیز

حالت یاد ما سانا پس از دم و حبس تنفس

کمل بازدم با فشار از بینی راست

انجام میشود

ج. تطهیری

ریه مملو لبها مانند سوت کشیدن اما

بدون صدا هوا خارج میشود

الله

۲ - تشنیه فنی

هوا را از دهان کشیده بطوریکه

دنده‌ها روی هم باشند و از بینی

خارج کنید

ج - بیداری گونه البینی

حالت پارماسانا قسمت پائین شکم را بطرف

ناف و بالا حرکت داده منقبض شود بمرور

مبرتا سینه‌ها ی عمل افزوده تا ۱/۵ ساعت

این تمرین تکرار شود و نیز در حالت نیم خیز تکرار

گردد برای اعمال خارق العاده، معجزه است

الله

د ـ حبس تنفس

تنفس از بینی چپ در طول ستون فقرات

از بالا به پائین چراغها را سپرده و پس از

ضبط آن از بینی راست هارا خارج گردد

حبس تنفس از نیم ثانیه شروع پس از ده سال

به هشت دقیقه میرسد در تمام مدت تنفس

تمرکز حواس را به دایره ای که وسط آن یک

نقطه نورانی فرضی است در وسط دو ابرو

داده در آن حالت صدای نادا شنیده

خواهد شد

الله

لایا یوگا

«د احصاب ۲»

۱ - چاکراها

در حالت پادماسانا توسط تمرکز قوای دماغی و تنفس عمیق مراکز عصبی مشروحه زیر را که در امتداد نخاع تیره (مهره‌ها) و مخ قرار دارند فعال کنید چاکراها نزدیک اعصاب خوشه‌ای و غدد تناسلی قرار دارند:

الله

الف - مولاذکه چاکرا

محل آن انتهای پایه ستون فقرات

بالای مقعد است که در آن رشته ای امعی مانند

بحالت چنبره بنام کرنه الینی قرار دارد و دم آن

در دهانش میباشد این چاکرا چهار پر است

که گلبرگهای آن صورتی رنگ بوده و مانعی کشنده

شرارت می کنند در مرکز جادین چاکرا بایه

اندیشه ای و الاسرار ای خود متصور و خلق نمود

ب ـ سوداسبت ها تا:

در امتداد آخر آلات تناسلی دارای

شش گلبرگ به رنگ خون و مرکز تنفس

حیات است در مرکز ۲ آن نیروی عظیم

حیاتی را برای خود خلق کند.

الله

ب - مغز پر را
منطقه مرکزی به نام زیر گلن خاصره که
در بیداری روشن ضمیری (حس ششم) نقش
موثری دارد به نام گنج جواهر نامیده میشود
دارای ۹ گلبرگ بوده که به رنگ طلائی است
در تمرکز بر آن قدرت درک کلیه اعمال عالم
را برای خود خلق کنید

الله

ت ـ آناهاتا

مرکز غده حیاتی پیرانا است محل آن

محاذات منطقه قلب میباشد و بیداری آن

غده های زمین را نسبت به بدن پیگری

بدون اثر می‌کند و به رنگ خون و دارای ۱۲ گلبرگ

میباشد در مرکز آن صدای بزرگ بدون

ضربه را در تنهائی خود متصور میشوم که آن را

میشنوم اگر در مرکز باین قادر و وحدت واسطه بین

سطح بدن و فضای انرژی نفوذ نماید که درون

بدن شما مانند اجسام سنگ مثل پشم و پنبه است

در جوار اوج خواهید گرفت

الله

ت ـ ویشودی

محاذات ناحیه گلو دارای شش
گلبرگ برنگ طلائی است و مرکز تغذیه
میباشد مترکز به آن چاکرا بیگوئی را از خوردن
قوت مهرب بی نیاز میکند و میتوان توسط این
چاکرا از انرژی اتمی در بدن استفاده نمود و لکن این
انرژی معنا برای عمل و انفعالات بدن
بیگوی کافی است

الله

ح - آجانا

منطقه وسطی دوایر و دارای دو مرکز

بزرگ خون است پس از تمرکز بر آن

منظور رسیده که عالم از شما فرمان میگیرد برای

یافتن آن انگشت سبابه را استعداد در پیشانی

گذارده و آن را بر وسط دوایر و بالا اینه دارید

محل مخصوص در حالیکه چشم ها بسته است یک فضای

عظیم و بدون ستاره در درون سر خود

الله

احساس می‌کنیم که منطقه چاکرای ششم است

و مرکز علیا و زمین ارادی است و مستقیماً با منطقه

مرکزی قالب مثالی مربوط بوده و از این طاهری

را صادر و یا دادن را از طرف سئوالات من و حضرت حافظ

شهادت تقویت می‌کند

الله

۷ ـ ساهسرارا (گل سهرار)

دارای ۱۰۰۱ گلبرگ در منطقه فرق سر قرار دارد

ظاهراً دارای مقر جسمانی نمی‌باشد ولی پرتو آن

در وسط سر درخشان است دارای دایرهٔ نوری

بوده که در مرکز آن شمائل مانند قرص ماه شب ۱۴

وجود دارد این چاکرا حالت حیاتی را تشریح میکند

که حالت منتشره مرگ از چاکرای اول را خنثی

مینماید و سمت چپ مغزین (استخوان بینی)

الله

جاری می‌گردد منتشر تا این جا گرا نور ساطع شده

از کاسه سر ارزیاد می‌گیرد که منزاد ثابت بود

ناصیه ام روشن شود

الله

۲ـ کوندالینی

"درهم پیچیده ۵ ۲۲"

الف ـ در وسط لوله مجوّف مغز حرام (سوشومانا)
در قسمت پایین نوار باریک مار مانندی وجود دارد
که سه دور و نیم به دور خود حلقه زده و دم آن
در دهانش قرار دارد و هنگام ولت از
منتهی الیه مغز حرام که منطقه قطب منفی
بدن میباشد بطرف قطب مثبت
(مغز سر) که در ربا. صنا ـــ

الله

انجام میگیرد که میبایستی برای جلوگیری

از خروج آن با نک زبان سوراخ حفرهٔ

سقف دهان را مسدود کرد

ب - هر یک از قطبین منفی (انتهای ستون

فقرات) و مثبت (فرق سر) در

حالت معمول از نظر مغناطیسی از یکدیگر

مجزا میباشند

الله

ب ـ ارتباط بین قطبین مثبت و منفی
در سلسله اعصاب توسط تمرکزات
در ریاضات باعث میشود که مار
حلقه زدن از انتهای ستون فقرات
سبت قطب مثبت جذب میشود
و در آن حالت هوش تمام نائل
خواهد شد

ت - هنگام حرکت کره الینی بطرف

خارج سر دو مهره ناوی در طرفین آن

بیرون میآمدند ناوی (شناور) مثبت

در سمت راست و ناوی منفی در

سمت چپ قرار دارند

الله

ث ـ تصور و تجسم جاگراها که

مانند گل رنگینی هستند و نام بردن

هر یک از آنان و نیز حرکات شکم

به داخل و بالا بطرف قفسه سینه

و نیز تمرکز ات مکرر در بیداری

گرنه اینی تأثیر دارند

۴ - پرانا

« قوه حیاتی »

الف - نیروی حیاتی در فضای اطراف بدن ما

قرار دارد و در حالات تنفس با

قدرت اراده و تمرکز و توجه با شعور

باطن ضمن اخذ اکسیژن برای خون

با بینی توسط سلسله اعصاب نیروی

پرانا را جذب و آن سیاله را

الله

درسینه - قلب - امعاء و احشاء -

دستها - پاها - ستون فقرات - مغز -

جای کرا (؟) و خصوصاً استخوانها نفوذ داد مانند اینکه

گوئیا با استخوانهای خود تنفس میکنیم

ب - با نیروی اراده و تمرکز قوای دماغی

موجی از اشعه پیرامون راحتی تنفس عمیق

از محیط لگن خاصره با سرعت

بطرف مغز حرکت داده در حالت

الله

ابتدائی ۱۲ ثانیه در متوسط ۲۴
ثانیه و در حالت عالی ۳۶ ثانیه ارسال
این امواج بطور مداوم در یک تمرکز
و تنفس ادامه یابد و تمرکز قرارا از
چاکرای اول به سمت بطرف پیشانی
و سپس بسمت مچه ادامه دهیم

الله

راجایوگا

«مغناطیس»

۱ – مغناطیس انسانی

الف – بدن دارای مغناطیس است که

در سلسله اعصاب – عقده‌های عصبی –

مغز متمرکز میباشد و توسط ریاضات

الله

وارادہ پس از پاک شدن سلسلہ اعصاب

از سموم قدرت مغناطیس ازدیاد مییابد

واز قسمتہای چشم - مغز - دست

وسطحہ بدن بصورت مغناطیس مثبت

ویا منفی تشعشع میباید

ب - بوسیلہ مغناطیس بدن میتوان

بیریپری (غالب مثالی) را از کالبد

الله

خارج نمود در حالیکه با بدن ارتباط

سیاله ای داشته باشد

ب - پدیده خروج قالب مثالی را سوژه ای که

در مرحله پنجم خواب سمنامبول است

میتواند مشاهده کند

ت - بوسیله ریلاکس (خلسه) وپاس

تمرکزی توسط امواج با اعضاء بدن

میتوان قالب مثالی را از بدن خارج نمود

الله

کسب مغناطیس

دو ماهیه تشیم ۳۲

۱- آمادگی

الف - اخذ مغناطیس توسط تمرکز

قوای دماغی و تنفس افزوده میشود

و هر عضوی که تمرکز دهیم قوی‌تر گردد

و نیز وضع جبهه‌ای خلق میشود

الله

ب- برای فعال شدن چاکرای هشتم

که مرکز اراده است بایستی تمام اعمال

روزانه تحت کنترل درآمده تا آن

چاکرا بتواند با دیگر مراکز رفیق بوده

وبا انرژی را تشعشع دهد

پ- هنگام حرکت قامت راست

سر مستقیم - روبرو را نگاه کنید

و کنترل کامل قدم ها رعایت شود

ت - هیچ چیز بی اعتنا نباشید ولی تمت تاثیر آن واقع نشوید

ث - هرگز لحظه ای بدون اراده زندگی نکنید

ج - مجری تصمیم های کاملاً حساب شده خود باشید

چ - یک نشانه برای یادآوری تصمیم ها همواره با خود داشته باشید

الله

ح - از هرگونه نگاه و عمل شهوت آلود و با رفتار و کرداری که ارگانیسم بدن را درگیر کرده و باعث تأثیرات فیزیکی و یا شیمیائی در بدن شود بپرهیزید

خ - هنگام انجام ریاضات اعمال کنترل ارادی ما به اوج قدرت می رسند

الله

۲ ـ تلقین منفی

الف ـ هرچه فرمان دهیم و ایمان بوقوع

داشته باشیم همان خواهد شد

ب ـ از تلقینات خوب در حالت

پاراماسا و ریلاکس استفاده شود

الله

ب - از نوار ضبط صوت هنگام خواب

برای تلقین بنفس استفاده شود

الله

۴ـ تسلط دماغی

توسط القاء امواج مغزی در حالت

یا دماغ شخص مورد نظر را تحت تأثیر

قرار داده و یا توسط ارسال امواج

کوشش کنیم در طبیعت اعمال فیزیکی

و یا فعل و انفعالات شیمیائی انجام

گیرد

الله

۴ـ تمرینات ماهیه تسیم

کلیه تمرینات ماهیه تسیم در جهت

مغناطیس زمین کرده و با تنفس عمیق

توأم میباشد

الف - یک لیوان پر از آب در دست

چپ گرفته و با سر انگشتان دست

راست بطوریکه بهم چسبیده باشند

روی آب پاس به همه تا آب

مزه کربن (زمان) بگیرد

ب - درحالت ایستاده (خلسه) قیافه

سوژه‌ای مشخص یا فردی مورد نظر را

مجسم و با هیکل خیال او پاس بدهید

برای انجام پاس دستها را از دو طرف

بالا برده و در بالای تصویر بطوریکه

دو انگشت شصت مماس باشند از

سر تا پای تصویر پاس را ادامه دهید

پهلوی هم و بطرف کاشنه (پارچه سیاه) باشند

و از چپ و راست دستها را بالا ببرید

و پاس را از بالا بطرف پایین تکرار کنید

پس از ۱۵ الی ۵۰ دقیقه تمرکز

قوای دماغی توسط این پاس قوه را

مغناطیس جلوی دستهای شما را روشن

میکنید

الله

ت - قیافه یک شخص را توسط نگاه

بعکس و یا خود وی بخاطر بسپارید

و بهیکل خیالی او پاس به هیئه تمرکز

حتما به درپیشانی و بین دو ابروی خودتان

باشد

الله

ج - آرام بنشینید و در حالت ریلاکس قرار

گرفته دستها را باز کنید انگشتان دست

راست را بطرف راست و انگشتان

دست چپ را بطرف چپ چرخانده

و به محل خود بازگردانید سعی کنید

به سوژه خیالی القاء نمائید و آمرانه

و با توانائی بازو فرمان دهید

الله

۲ - بمرادہ سطح جبری میں مغناطیس را
ارسال و سطح پشت میں مغناطیس را
جذب مرکنہ لذا بہ پشت سر اشخاص
(معجزہ) نگاہ لگنیہ و دستور صادر نمائیہ
تا اجرا کنند .

الله

ح ـ مقداری کاغذ روی میز می‌ریزیم

وسعی کنید با حرکت دست و پاس

مغناطیسی آنها را جابجا کنید

خ ـ یک کاغذ را بین دو دست بگیرید

بطوریکه عمود بر زمین باشد با نیروی

مغناطیسی از افتادن آن جلوگیری

نمائید

الله

د – در آیینه نگاه کنید بطوریکه شعاع

دو چشم عمود بر فاصله دو ابروی تصویر

خودتان باشد و مژه نزنید تصویر خیالی

سوژه‌ای را در نظر آورده و با او آمرانه

فرمان دهید

الله

ذ - در حالت زیداکس (خلسه)

بجو دوران دمعبه که در هر لحظه میرفزه است

مقناطیس بدن شما افزوده میشود

و بدن شما مجموعه احساس آن را جذب

و آمادگی پذیرش مقناطیس را دارد

الله

ر ــ با اعتماد کامل منجس دستهای خود را
بالا و جلوی سر نگهدارید که حالت آتش
رو به جلو پیدا کنند و سپس امواج مغناطیسی
را برای فواصل دور در جهت رو به روی سینه
میتوانید این کار را توسط یک شعله شمع
که هنوز است فتیله آن از زیر پیراهن
سوزش داده باشد و یا یک قطعه طلا و یا

الله

مس که در آتش زغال قرار گرفته

باشد خصوصاً در شبهای ۱۴ ماه

امواج را دقیقتر وقوی‌تر بمحل

سوژه ارسال کنید ارجح است که

هوا صاف و بدون ابر باشد

الله

ز ـ یک ساعت را در دست بگیرید و سعی کنید
توسط تمرکز قوای فکری عقربه ثانیه شمار آن را
متوقف نمائید.

ژ ـ در محلی آرام بنشینید و توسط تمرکز فکر
در پیشانی وسط دو ابروی خودتان شبح خیالی
سوژه‌ای را بنظر آورده، او را بطرف خود
جذب کنید.

س ـ یک لامپ چراغ روشن را توسط
ارسال امواج مغناطیس سوکنیه که
خاموش ویا روشن نمائید

ب
ش ـ روش تلقینات یا آموزش درخواب
رابوسیله نوار ضبط صوت که میکرفن آن
درزیر بالش باشد ودر لحظه معین روشن
شود وتلقیناتی بنا به انجام دهید

الله

۵ - تله پاتی

درحالت پاداماسانا ضمن تنفس عمیق سوکلینه توسط تماس موجی چ سوژه امداد کوچک و یا وصف ساده و یا یک شیئی مانند سیب (خود سیب با خواص مربوطه نه کلمه سیب) را رمزدوی متقابلاً القاء و ابزار مساعدت وجدان و امداد و اشیاء را گسترش دهید

الله

ی- کریستالومانسی

امت - نگاه در آیینه - گوی بلور

- آتش - تنگ آب - جام مقعر

در اطاقی نیمه تاریک ایجاد امواج تلویزیونی

(الکترمانیه تیک) سینمائی و توسط امواج

مغزی و قدرتهای نهادی ابعاد زمان و مکانی

را شکسته و حوادث گذشته - حال

آینده بر سید التفات من

دیده خواهد شد زیرا هر موجودی که نسبت
تکامل در اطراف خود دارد مرکب
هر ذره تشعشعی به هم آورده که نوع آن
بستگی به نهاد آن موجود دارد که تا
چه اندازه از آتشهای بیدخان پاک شده
و در مرتبط والای من اوج گرفته باشد

ب ــ برای تمرین دستها حالت خاذب

در دو طرف آیینه بدون فلز و یا گری بدورین

داشتن و کف دستها روبرو داشتن و شعاع

دو چشم بینی دو ابروی تصویر در آیینه

تمرکز یا به نقطه ای که چشم حرکتی نکند

و برشانه های نگاه بهبود افزوده شود

از شش ماه الی دو سال تمرین مداوم

الله

ج کریستالومانسی دست چپ یا بیه نکته مهم آنکه تمرینات بایه خیلی با آرامی پیش بره

ب - هنگام تمرین سعی کنیه تصویر خودتان در آینه محو نگردد و تمرکز در نقطه بین دو ابروی تصویر باشه

ت - میتوانید در مراحل اولیه از میدانی که

سر آن گلوله کروی از آلومینیوم باشد

و در طرف مقابل خود و چسبیده ؟

سطح گرد ملبس و با تماس آب است

استفاده کنید و امواج را تقویت نمایید

الله

ش - باررسال هدادوم امواج آیینه

مبرور شیرہ میشود وتصویر تدریجاً

محو گردد وبزارگی دیدار میشوند

وستارہ میزنہ ستارہ کی ازسمت بالا

(شمال) آیینہ سمت پائین (جنوب)

وکت کلتہ تدریجاً آیینہ روشن

الله

میبود و حوادث گذشته - حال -

آینده نمودار میگردد که در حقیقت

در جام جهان نمای باطنی ابعاد زمان

و مکان صفر شده و همه چیز را می‌بینیم

الله

۷ - خوابهای مغناطیس

خوابهای مانیه‌تیسم توسط القای امواج مغناطیس جانبی سوژه تولید میشود

الف - خوابهای سبک

۱ - سوگرش ستیف

اراده معمول سلب وضع وی کاملاً عادی احساساتش بنابه لحظه متغیر وچشمانش بازاست

الله

۲- کاتالپسی

چشم گاهی سوژه بسته میشود

اعضاء بدن او بدون حرکت و با تلقین

خشک شده در این حالت میتوان

معمول را عمل جراحی کرد

الله

ب ـ خوابهای سنگین

۱ ـ سمنامبول

معمول صداهای دور را میشنود و حوادث
آینده را درک میکند این خواب دارای
شش مرحله است که در مرحله پنجم
سمنامبول روشن بین میشود

الله

۲ ـ لتارژی

بہ عضوی از سوزنہ د مختصر فشاری نیز

بہ ہمین خشک میشود و جریان قلب

وی مرتب و حالتی شبیہ مرگ بوژہ

دست میدہ

الله

ب – خوابهای عروق سنگین

۱- خروج دو شعاع نورانی سبزهای زرد و

آبی از پشت سر سوژه

۲- تشکیل قالب مثالی از هم پیوستن

دو شعاع عروق الذکر

الله

توضیحات :

۱- از قالب مثالی متفرّز میتوان

به وسیله صفات خاص عکاسی میزنیم

عکسبرداری نمود

۲- مراحل خوابهای عزق سنگین را توسط

سوژه ای که در خواب مرحله پنجم سمنامبول

باشد میتوان مشاهده کرد

الله

۸ـ امواج اود

«مادهٔ رقیق»

الف ـ آزمایش ریختن باخ و پیرل

استوانه‌ای پر از محلول دی سیانین و الکل را اگر نزدیک بدن شخص بدون لباس ببریم خروج امواج اود را مشاهده خواهیم کرد

الله

ب ـ آزمایش دیگر را مورد

بررسیه پاس مغناطیسی وارد باید

امواج او در وزن بدن سوژه را میتوان

کم تر کرد و با ادراج پاس او را از محلی

به مکان دیگر منتقل کرد

آنچه از بدن سوژه خارج میگردد

سرد ـ مرزم ـ لزج است

ب ـ توسط ریلاکس کامل و تبدیل ماده

بحالت رقت موجی میتوان

طی الارض نمود

ت ـ تبدیل ماده بحالات رقیق توسط

مغناطیس بایستی بین ۳ الی ۷ سال

تمرین شود تا وضع مادری بخود بگیرد و

سرعت رفتن بستگی به تکامل فرد

از نظر ژنتیک - فیزیولوژی -

و میزان تمرکز دارد

الله

۹ـ ریلاکس کامل

«طی الارض»

طیران مرغ دیده تو زپابستهٔ عقلت

به رآی ناببینی طیران آدمیت

الف ـ نف الطافی بهیچ تاریک بحالت مغناطیسی

ج پشت دراز کشیده پس از تنفس عمیق

درحالیکه دستها آرام در اطراف بدن قرار

الله

دارند چشمها را بسته و تمرکز قوا را در پیشانی

وسط (دو ابرو به طبیعه وسیره) در خلوه داده

در یکایک اعضای بدن خود آمده تمرکز قوا را

متوجه آنها می کنید بنمایید بترتیب :

فرق سر - چشمها - آرواره ها - گلو

شانه - سینه - شکم - امعاء و احشاء -

ساعد - دست - پشت بازو - پسرین

(ماسن) - ران - پاها از بالا تا پایین

(از کت له تا نک نیچه) خلوه به طبیعه

الله

ب- پس از خلسه کامل بدن توسط امواج

سبزی تیره، قرار را متوجه پنجه پای چپ نمائید

(اگر افراد چپ بال باشند متوجه پنجه پای راست

بنمائید) و متصوراً یک شعله گرم را که

به آهستگی از نک پنجه پای چپ بسمت بالا

در حرکت است دنبال نمائید و در قلب متوقف

سپس پاسی را بسمت پیشانی باشد

تخیلی مزبور ادامه دهید و سپس در آن شعله را

الله

در پیشانی متوقف و پاسو را بسمت پای راست

ودر ۳ دقیقه تا ج نک پنجه پای راست سر به

صبحه دو آ پاسو را از نک پنجه پای چپ سرزدم

کنید مدت ۲ ماه این پاس را ادامه

داده وسپس ۳ بار از چپ به راست و

۳ بار از راست بچپ تا بحدی که

توسط امواج مغزی قالب مثالی شما در

فضا جهش کند و مسافات دور غربت

الله

نمایید در مراحل بعدی میتوانید کنترل کامل

قالبشان را بدست آورید،

و هر گاه که بخواهید پرواز در مراحل اولیه

بهیچ عنوان از جهش و ادامه‌ای بلند

و با پرواز آزاد ادامه دهید نه دیگر

به خود مسلط خواهید شد و نقطه

پرواز را خود تعیین خواهید کرد

الله

۱۰ـ ریاضات

الف ـ منظور از ریاضات تغییرات کلی فیزیکی و شیمیائی و ترکیبات کاملاً منظور و هیش کمی روحی است و بهیچ وجه مورد نظر آزار جسمی و یا روحی نمیباشد

ب ـ مدت ۹ سال ریاضات را مهمترین لحظه حالت ناشناسی در وجود تان ظاهر

الله

میشود در طول این مدت میبایستی تمرکز
کامل به من داشته و از کلیه خواستهای
درونی و خارجی توجه خود را قطع نماید

ب - منظور از من یا هر کلمه دیگر
که بجای آن گذارده شود هرمای وجود باطنی
است که بدون استثناء به میزان شده‌های
خارجی در کلیه موجودات عالم آشکارا
میدرخشد

الله

ت ـ از ریاضات دائمی پدیدار گردد و هرکس بحر اراده خود پناه میبرد و بحر نیروانای بیمرگی خواهد رسید

ث ـ ماده دارای مراتب غلظت و رقت است و تا لطیف‌ترین مرحله و بیرون از حالات ثقل و خارج از درک حواس انسانی تغییر مرتبط میدهد و همه‌جری جاویدان است و حواس و ادراکات صوری از اشکال مادی میباشند

الله

س - برای تکامل روح بر زمین مدینه ٥ شاید احضار است که جنبش را سبب میشود و توسط قانون کل و عکس العمل ماده را حالت رقیق شکل میبخشد

ج - هر چه در عالم وجود دارد در سیر و حرکت است و هیچگونه مرکزیتی در عالم نسبیت وحدت وجود در نهاد خود وجود نهفته است

الله

ح ـ توضیحات درباره اشیاء بابه دردرون
خودشان جستجو شود وبهیچیک از اشیاء
وموجودیت های خارجی برای آنچه که در
عالم وجود دارد نیازی نیست

خ ـ مجموع تغییرات توسط ریاضات که
نیروها را خلق میکنند از نظر جرم اتمی
حاصلشان یکسان و مقداری ثابت
میباشند

الله

توجهات مهم در ریاضات

۱ - در تمام ریاضات و در طول مدت تمرکزات باید در شادی مطلق قرار گرفت روح و اعصاب در آرامش کامل باشند و با من تمرکز مطلق داشت

۲ - بهیچ وجه فشاری ؟ اعصاب وارد نشود و ؟ روشهای ریاضات نه ریجاً عادت کرد

الله

۳ - برای آمادگی ریاضات از گوشه گیری

وانزوا خودداری ولی از مجامع آلوده

که نیروهای درونی را بهر جهت هدر میدهند پرهیز نمائید

۴ - برای سالهای تحت تعلیم تمام آشنائی

سلوک بدون برای ریاضت باستی دوره

درنظر گرفت و بازاء هر چهل روز ریاضت

مدت یکصد و بیست روز زندگانی عادی داشت

در حد اقل در سال بدفعات چهل روز ریاضات

انجام گردد

الله

۵ - از هر گونه توسل جوئی - بت پرستی

فلسفه بافی - جمله پردازی - مجادله

سخنوری - داستان سرائی - خیالبافی

کتاب نویسی - مطالعه - نوحه گری پرهیز نموده

و برای درخشش باشادی کامل چه نهاد

خود تمرکز داده زیرا مرحله طلوع

من فقط چه میزان تمرکز

یوگی بدون استاد با ساخته شدگی منوحه چه به وجود خود مربوط است

الله

۶ - محلے اہال ریا صنات بایہ در سمت مقناطیس
کرہ زمین باشد بطوریکہ پشت بدن (سر)
بطرف سمت مقناطیس و پا (جلوی بدن)
سمت جنوب مقناطیس

۷ - لباس بایہ آزاد - نازک - نخی - سفید
وسعی شود از جوراب استفادہ نگردد

۸ - برای شستشوی بدن هنگام ظہر
تابستان از آب خالص چشمہ
استفادہ شود

الله

۹- بهداشت دهان و دندان مهم است و با
مسواک بدون خمیر استفاده شود

۱۰- سکوت کامل رعایت گردد

۱۱ - برای تلقین و اذکار که فقط جنبه القائی
بخودی دارند فقط لبها حرکت کرده و از ایجاد
هر نوع صدا در حنجره خودداری شود

۱۲- برای تلقینات موجی از مغناطیس را از
قسمت پشت سر و با تمام بدن بسمت
جا کرار شتم القاء نمائید

الله

۱۳ـ نمبر کردن فرا جد اکثر باشد

۱۴ ـ استعمال عطریات ممنوع است

۱۵ ـ تماس جنسی بکلی ممنوع است

۱۶ ـ از موسیقی پرهیز شود حضوصاً از آهنگهائی که

دارای نت های $\frac{1}{4}$ و $\frac{1}{8}$ میرود میباشند

۱۷ ـ لباسها هر روز تعویض گردند

۱۸ ـ ازاله موهای سر و صورت و گرفتن ناخن

ممنوع است

الله

۱۹- افکار بهیچ وجه متشنج نباشند

۲۰- ریاضات حتی المقدور در مناطق مرتفع
سردسیر کوهستانی که دارای اکسیژن
یون مثبت است هنگام تابستان
انجام میشوند موثرتر است

۲۱- خواب بحد اقل برسد و بوسیله ایلاکسی
جبران کم خوابی بشود

پرهیز برای آمادگی ریاضیات

در مدت چهل روز ۲۲

درسالهای اولیه تعلیمات همهٔ آشنائی سلوکهای
مدت با ریاضات مدت کنترلی ریاضات
چهل روز درسال است ولی قبل از آن نیز مدت
چهل روز حتی در نظر گرفتن همه مصرف اتمیه؟
مورد پرهیز در ریاضات میبایستی از

نگاه بردن اثمه جیج و مواد مشروحه زیر میز خودداری
گردد البته این پرهیز در سالهای معبه میز
صادق است :

عسل - مگس - جامه پشتی وابریشمی -
حمام فیل - شیر ماهی - شانه - کفش کهنه
ازاله مو - انگور - خرما - عنبر -
انواع میوه جات - سوار شدن برچهارپایان
لوبیای سفید - سبزه سبز - گرفتن ناخن

الله

غذای ریاضات

«مدت چهل روز»

الف ـ بمنظور آمادگی سلولهای بدن و سلسله اعصاب جهت بازده انرژی اتمی بایستی در یک منطقه مرتفع سرد کوهستانی هنگام تابستان برنامه مشروحه زیر را اجرا نمود که در سالهای اولیه مدت این ریاضات فقط چهل روز

الله

است تا بهبود سلولهای بدن خصوصاً سلسله اعصاب
آگاهی بپذیرش دوره‌های مکرر چهل روزه
را بیابند ولی مهم آنستکه در تمام مدت چهل
روز فقط از یک نوع غذا استفاده شود
تا هیچگونه ترکیبات نامناسب سمّها را
در سلولهای بدن ایجاد نگردد و هر یوگی حق
آزمایش سه مکرر بایستی یکی از اغذیه

الله

ارائه شده را که متناسب با وضع مزاجی و جسمی

وی مریض باشد برای خود انتخاب کند و اگر مبتلی

به بیماری است اینها را به مدت چهل روز حتمی

آزمایشات از اینها جزء اول مصرف

و بیماری مربوط را شفا بخشد

الله

ب ـ مقدار مصرف هر نوع غذا باید بسیار
بطوری کم شود که هیچگونه فشاری به اعصاب
و یا بدن وارد نگردد

پ ـ منظور از اجرای این ریاضات رسیدن
به قدرت و مرتبط وحدت کل است
که با بدنی سالم و قوی این وصول میسر گردد

الله

ج - خواب بچه اش بریده و بوسیله ریلاکس
چراغکم خواب میشود

ج - کلیه اینها را بایستی در آب میر دوانده شوند
و آب مربوطه رابعلت آلودگی به سموم شدید
سلولها دور ریخته و بچه‌ها اینها را با آب
خالص شسته و سپس مصرف کنند و ابتدا
چندین مرتبه آب اینها جهت پرورش

الله

منقرض گردد تا انکه سموم دفع شده، توسط
سلولها از بین برود در غیر اینصورت امکان
دارد درد دیگری تولید سردردها و هم فرودگیهای
نماید و اصولاً نیز از مواقع ریاضات نیز
این مسئله حائز اهمیت میباشد

الله

ح- اغذیه معمولاً از اعداد طاق انتخاب میشوند مثلاً

{١-٣-٥-٧-٩}

تا مصرف آن بقیه را یک عدد برسد که سلولهای
بدن و سلسله اعصاب تدریجاً طی دگرگونیها را
عادت نمایند از انرژی الهی اغذیه استفاده
نمایند مقدار مصرف آب نیز بهمین ترتیب
کم میشود تا بیک لیوان برسد

الله

خ - انبه‌ها بایستی از مگس و حشرات دور
برده، و مرتب آماده، تمیز باشد

د - ظروفی که انبه‌ها در آن پرورده، میشوند
بایستی باید تمیز کلی و شیمیائی نداشته باشند

ذ - از استعمال ظروف طلا - مس - سرب
نقره و برکلیات مثل به علت وجود
تشعشعات سمی مسموم خودداری شود

الله

ب

انواع اغذیه ریاضات

بطور معمولی بگوئیم که یکی از اغذیه مشروحه
زیر را انتخاب میکنند ولی هر چه اغذیه
بی رنگ و بی بو هستند و از ساقه های
گیاهی باشند بهتر است و باید حتی
آزمایشات مکرر نوع اغذیه برای بدن

کشف ومنا سبترین آن استفاده شود :

۱- لنگر

۲- کرفس

۳- آرد جو با سبوس

۴- انجیر

۵- کشمش زرد کمرنگ (مویز قرمز کمرنگ)

۶- عناب

اللہ

۷ ــ بادام زمینی

۸ ــ اسفناج

۹ ــ شفتن (شفتک)

۱۰ ــ شفتالو

۱۱ـ تمرکزات ریاضات

"راجایوگا"

این تمرکزات عموماً در حالت

پادماسانا ضمن تنفس عمیق با چشمان

بسته در سمت مغناطیس کره زمین

انجام میگیرند

الف ـ نادا

گوشهای خود را با شست بهبندید و

با سر انگشتان دیگر دست که بر پیشانی

متمرکز بدهید. پس از دو الی سه تنفس

عمیق بر آوای درون گوش دادن هر

صدائی که در فضا رقص یا در کنار آن ظاهر

رها کرد، و بر صدای دیگر گوش بدهید

الله

که صدا را از نقطهٔ پایین گرفته و دنبال کنیم
تا نتِ آن بالا می‌رود و سپس در نقطهٔ اوج
آن را رها کرده و صدای پایین دیگری را
اخذ کنیم و سپس از همهٔ نتِ بمترین صداها
نت بالا را نیز گرفته تا به پایین برسند و
همه‌ی این صداهای نت پایین به بالا را دنبال کنیم

الله

۳- دہرانا

با انگشت شصت گوشهای خود را بگیرید

درحالیکه نک انگشتان دستها در پیشانی

امتداد بینی دو ابرو قرار دارند به بدن را

در خلسه کامل قرار داده و مغز احساسات

را خاموش سازید و هیچ چیز حتی فکر کردن

فکر نکنید

الله

۴ - تمرکز بر یک نقطه

با چشمان بسته در حالت یادمان نا

پس از تنفس تمرکز فراز ا بر

پیشانی و سپس متوجه کف دست

نمائید که نقطه وسط آن شروع به

سوزش کند

الله

۴ - تعویض تمرکز

تمرکز فوراً توسط ~~انگشتان~~ انگشت

سبابه راست به پیشانی وسط

دو ابرو داده و سپس متوجه نک بینی

نمائید و سپس تنفس کنید

الله

۵ - تمرکز و تخلیه

تصور نمائید که سر و چشم شما را
آبی کف آلود پر کرده و بدن و
دستها و پاها در آبی خنک و زلال
میباشند آنرا محو و دوباره خلق
کنید

الله

د ـ مطالعه درون

نک زبان را جا حجره سق دهان در خالیگاه گلو برگرداند. و تمرکز فرا در پیشانی و بین دو ابرو باشه میتوانید بوسید انگشت سبابه راست

این تمرکز را تقویت در حالیکه بازوی چپ بحالت افقی در امتداد او جبینه.

با سینه هزار دارد و کف دست چپ
زیر سامه راست و انگشت سبابه چپ
زیر انگشت شصت چپ و سه انگشت
دیگر دست چپ کشیده در آن حالت
تنفس عمیق شود و سپس بدون فکر
بنشینید و دنیای بی نهایت عظیم روحی را
که در وجودتان میباشد مشاهده کنید

۷ - تمرکز خود را به نقطه‌ای سیاه در روی

صفحه کاغذ ببینید در حالیکه چانهٔ

خود را روی سینه قرار داده اید

الله

۸ - مطالعه روشنی در خلاء

سمایلت پادماسانا پس از تنفس

توسط تنفر ؟ آسمان انعکاس به هیبه

وسپس خود را در آنجا متصور شده و

چنین بار تصویر خود را منعکس و

سپس جسم خود را تصور نمایید در

آسمان است

۹ — دهیانا

با چشمان بسته تصویری را متصور

شویم و سعی کنیم که آنرا ببینیم و

سپس آنرا در مخیله خود محو نمائیم

الله

۱۰- تجلّی

منظری را متصور و سپس آن را

محو و در خلاء نوری کامل قرار

گرفته و دوباره آن را خلق کنید

الله

سوترا یوگا

«نیروها»

۱ - صمدهی پادا

اگر در تمرکزات فقط وحدت

وجود در ذهن باقی بماند حالت صمدهی

ایجاد میگردد

۲۰۱۴

الف - صمدی باواسطه

فکر کنترل ذهن با فنی میمانه

ب - صمدی بیواسطه

فکر کنترل ذهن ازمغز خارج میشود

پ - صمدی کامل

در خدای کامل فکری قرار میگیرد

الله

خلقت صمدی

۱۔ حالات آسانس : جلوس

۲۔ تزئینات تنفس جذب آکسیژن

۳۔ بیرانا یا ما جذب بیرانا

۴۔ بازگرفت احساسات

الله

۵ - سیر انتہا جارا — تمرکز بر فکر

۶ - دیہرانا — تمرکز بر در خلاء

۷ - سیر در وحدت وجود

الله

حالات همه هی

۱ - نزدیکی :

همین عمل حرکت یا صحبت می‌کنیم

۲ - شناخت :

وظائف ذهنی را خاموش میسازیم

۳ - وحدت :

درک همه‌ی ونقش منفی آن درنهاد

الله

وحدت صمدیه

صمدیه مطلق حالت اتحاد روح فرد با
من است . تمام موجودات
بظاهر مستقل دنیا اعم از کریستالها
- تک سلولیها - پرسلولیها از نقطه‌ای
واحد نیروهای معین و یکسان با یکدیگر

الله

تشکیل شده اند و یک شاوی نهادی ی

متیز یعنی در باطن این ظاهرهای مختلف

وجود دارد و تمام وجودهای مستقل عالم

لازم و ملزوم یکدیگرشه یک موجود زنده

و حتی یک شیئی خود را بوسیله **من**

متشاسه وجوں وحدت من و

الله

روح عالم یک شخصیت است پس

آن روح عالم را نیز شامل میشود و در

تمام کائنات فقط یک وجود بایستی

باشد و جز آن هیچ عامل ارادی دیگری

وجود ندارد پس برای شناخت وحدت

کامل کافی است که **من** را در نهاد شناخته

آنرا پاک و خالص سازیم تا طلوع نماید

الله

صمدهی یا د ا

با چشمانی باز و آرام بدون فکر در حالت یادماسان نشسته پس از تنفس عمیق وزو زدنی در نزرهای نهاد اجازه بدهید اشیاء جلوی شما هیچگونه تصویری را در ذهنتان ایجاد نکنند

الله

{تبدیل - خلقت - وحدت}

صمد ہی

کلیه تمرکزات و حالات خلاقه صمد ہی

را ابتدا تخیلاً و در حالت یادمان ماحتی

تنفس عمیق و در میان سمت معناطیس

کره زمین انجام داده و سپس آنرا عملاً

در طبیعت عمومیت داهیه و یک حالت خلاقه

کامل حتی تمرکز؟ من ایجاد کنید

الله

۱- تغییر رنگ

یک صفحهٔ سیاه یا سفید را جلوی

خود گذارده با تمرکز قوای دماغی پس از

نگریستن سعی کنید با چشمان بسته تخیلاً

رنگ آنرا تعویض و سپس تصویر را محو

و گم شدن کنید این حالت کلاً در طبیعت

انجام گیرد

الله

۳ - خواندن تفکری

روی صفحه‌ای اعداد مختلف بنویسید

در حالت یادمان با چشمان بسته خمی القاد

توسط انگشتان بوسطی‌شان و دقیق

بدون نگاه کردن سعی کنید اعداد را بخوانید

۴ - ایجاد چشم دگوش

سعی کنید توسط نک انگشتان دست خود

بشنوید و یا ببینید

الله

۳ - انتقاد و تخلیه

الف - جاده ای را با تمام جزئیات
طول مسیرش در نظر بیاورید

ب - تخلیتاً تمام درختان و دیگر گیاهان را
تخلیه و جاده را بدون آنچه وجود داشته
در نظر بیاورید

پ - در طول جاده، کوهها و درختزارها و آدم های
تخیلی خلق کنید

ت - مجدداً جادو را بهمان صورت اول
در محیط خود ببینید

ث - تکرار این اعمال موجب میشود
آنچه در آن جادو اتفاق بیفتد درک نماید

الله

٥ - حس ششم

بوسیدن انگشت سبابه راست

سپس قرار داده در وسط پیشانی بین دو ابرو داده

و دست چپ زیر آرنج راست حالت

افقی انگشت سبابه چپ زیر شصت

قرار گیرد حوادث گذشته - حال - آینده

را در مغز مرور دهید در تمرینات مکرر خیلی

اسرار برای شما مکشوف میشود

الله

۶ - تعیین مسیر

به دون نگاه کردن به عقربه ثانیه شمار
یک سمت مسیر حرکتش را تعیین
کنید

الله

۷ - صعود از نردبان

از یک نردبان تخیلی بطور مستقیم
در مدت شش دقیقه حتی المقدور فرا
چپ و راست بالا رفته بطوریکه تخیلاً سقوط
نکنید و سپس پایین بیایید

الله

۸- نقش بستن یک جمله

یک سطر مفید مانند **من** پیروز هستم

راحلری خوابگاه ادبه درحالت باداماسانا پس از

تنفس سحرکنیه چندین بار آنرا در مخیله خود

ثبت-محو- دوباره خلق ~~کند~~ نمایید و متصورا

کلمات آن درون نهادشما نقش ببندد و آنرا

بخود تلقین کنید

الله

۹ـ دنیای الماس

متصور شوید که دو گوش شما دارای
دو گوشوار، است و چیزی از الماس
بالای سرتان میباشد و سپس تخیلاً اطراف
خود را از الماس پر نمود، و هیچ صدائی را
نمی‌شنوید بعد آن الماسها را تخلیه و دوباره،
خلق کنید

الله

۱۰ـ شفای بیماران

شغولینه افراد بیمار را نفلاً و یا توسطا

مسح شفا دهیه

۱۱ـ جدا کردن اعضاء بدن

مقصوراً اعضای بدن خود را جدا ساز،

بچسبانید این کار را مجدداً از گیاهان شروع

ج جانوران ـ قرد ـ دیگران عمومیت دهیه

۱۲ - عبور از دیوار بسته

توسط فکر از دیوار بسته ای عبور کرده

و بعمل خود باز گردید و بارها تکرار نمایید و سپس

توسط دیدالس کامل این کار را عملاً انجام دهید

الله

۱۳ـ مطالعه روشنی درون

مجالست با دماسانا کاملاً بی حرکت چشمها بسته
احساسات فزاینده اندیشه متمرکز. نقطه‌ای
گرم و نورانی پیش چشم درون مجسم و
نیروهای خود را متمرکز کنید تا آن نقطه در چاکرای ششم
نشو و نما کند و وجود هستی را فرا گیرد و الهام خوش
جمال رحمان بپرورد

الله

۱۳ - عبور از آتش

تکدرآ ؟ خرمنی از آتش دامن و به دل

احساس گرما ازآن نگاه دیه سپس سعی کنید

ابتدا از توسط شعله شمع و سپس با آتش

زغال تمرین کنید

الله

١٥ – حرکت بر روی آب

الف – تکفراً از روی یک دریاچه خیالی

بدون فرورفتن در آب عبور کنید

ب – بزرگی که این کار را با تسلط به جریانی بنام پرانا

در بدن انجام میدهند میتوانند در میان خارها

بروند یا بین فرد بپرند

ب - میتوانید بوسیله تمرکز بر چاکرای چهارم

و تفکر مانند وزن به بدن شما مانند اشیای مثل

پنبه و یا پشم سبک شده از روی آب عبور نمایید

طلا

اکسیرهای مختلفی برای کیمیا ارائه شده که عموماً
تعداد آنها بیش از سی اکسیر میباشد و
ترکیبات شیمیائی هستند که مانند یک کاتالیزور
عمل میکنند و با توجه به جدول مندلیف میتوان
فلزات و شبه فلزات را توسط آن واسطه

الله

بعبارت دیگر تبدیل نمودن ساده‌ترین اکسیر شیر خوکی

است که در خاکروبه پرورش یافته باشد

با انضمام جیوه که یک ظرف مسی را کاملاً

ساییده، و طوری داغ میکنیم (توسط آتش زغال)

که سرخ نگردد و کاملاً گرم شده باشد در

یک زمان از دو دست مجموعه را ۲ توله

(۵ گرم) شیر خوک و جیوه را در آن میریزیم

گردش عنبه زنگ باقی میماند که اکسیر است و آن ظرف

نیز طلا میشود

الله

اکسیر اعظم کیمیا

حسن تمرکز قوای دماغی در حالت پادماسانا و انجام
تنفس درست مغناطیس کره زمین ارا،
کنیه که یک قطعه مس کاملاً سائیده، به طلا تبدیل
شود به دسته درد و طرف حالت خازن
داده، وکلام و القاء را اگر آن قوی‌تر نمائید
پس یک قطعه طلای ناب را به دست چپ

الله

گرفته و در دست راست ظرف مسی را داشته

باشید و به سلول‌های مغزی خودتان فرمان صادر

کنید که با ارسال امواج مغزی مس را تبدیل به

طلای مرغوب نمائید نه تنها مس را ماده را تبدیل

به موج کرده و باعث دگرگونی مس خواهید شد تکرار

این عمل هر لحظه قدرت کار خواهد افزود و پس به

سایر فلزات بدست داده و فلزات سنگینتری

مانند اورانیوم بسازید

الله

۲۰ـ سامیاما

«درون نگری»

الف ـ تمرکزات

در حالت یادمان تا چشم ها بسته در تفویض

هر حرکت حتی تمرکز قوای دماغی تنفس کیفی

شود و مطلقا اعمال در سمت فضا طبیعی کره

زمین انجام شود حتی انجام عمل نیز تنفس

شود.

۱ ـ چې توک بېنې نښرګ د هسبه نارابچه بچي
داخلق لسېنه

۲ ـ چې بېغ زبان ترو د به نماسېه تامرۀ بچي داپچښېه

۳ ـ بوسطا زبان نښرګ (۱)، مه ضور ستونېه
کړ بچړي منض استېه

الله

۴ - حمض اسید زبان با کام و بینی دهان است

و بانک زبان سوراخ حزبیتی (نزدیک

استخوان بیتی دهان) را مسدود نموده اند

و فالیگاها مو بیزار امینه تا گرسنگی و تشنگی

بشمار رفع شود

الله

۵ - به جزء عشق دل‌های بزرگ دیده

درحالیکه بایک زبان سوداهای عشق را

همه درک کرده‌ام و تصور نمی‌کنم که یکباره

متخصص شده‌ام

الله

۲ - بوسط پیشانی بین دو ابرو تمرکز دهید
و نظر کنید در آنجا چشم سومی وجود دارد
و آتش درخشانی را مشاهده میکنید

الله

۷ - روی زمین مجالت مغناطیس با پشت دراز کشیده، و جا روشنائی درون تمرکز داده و سپس تمرکز فرا جا پیشانی - وسط فرق سر - مخچه داده و آ ۱/۲ تقویت کنید

الله

۸ - به هفت منطقه چاکراها تمرکز داد،

و در آنها نیرو بخشیده تمرکزات مترتب

از چاکرای اول بطرف فرق سر (چاکرای هفتم)

باشد

۹ - ضمن تمرکز در نقاط مختلفه بدن آنها را

تقویت کنید

ب - خلقت نیروی

۱- تنظیم { شکل - وقت - حالت }

برای آگاهی از امور گذشته - حال - آینده

۲- تنظیم کلمات و معانی و نیز وقوف

در مخلوط‌ها هم :

علم صدای کلیمه ایمانات

الله

۳ - تمرکز بر تخیلات

آتی بر زندگی گذشته

۴ - تمرکز بر علائم مخصوص بیان افراد :

اصلاح از افکار آنان

۵ - تمرکز بر هیکل بیان :

وضوح و محسوسیت و شکل

بیان نامرئی خواهد شد

الله

۵ - تذکرۂ محبت و شفقت

خلقت و کیفیت قابل احترام

۷ - تذکرۂ قدرت قبیل

استقلال آن شرده به بیوگ

۸ - تذکرۂ وصف خورشید

خلقت کل دنیا

الله

۹- تذکرہ چاند :

علم بہ احوال ستارگان

۱۰ - تذکرہ ستارہ قطب جنوب :

آگہی جہات ستارگان

۱۱ - تذکرہ دانہ سیب آدم :

علم بہ خلقت بدن

الله

۱۲- تمرکز بر خالیگاه گلو

رفع گرسنگی و تشنگی

۱۳- تمرکز بر عصب کورما :

ثبات بدن

عصب کورما در انتهای جزبستق دهان در جلوی

سینه قرار دارد

۱٤- تمرکز بر فوق سر :

بینش

٣٤ ع

الله

١٥ - تمرکز بر منطقه قلب

خلقت ذہن

١٦ - تمرکز بر تمتع و لذت برای مشخص کردن

مرکز هر یک در دائره قرار دارد :

شنیدن - لمس کردن - دیدن -

مزه کردن - استشمام

الله

۱۷ - تمرکز بر ج محل ارتباط بین گوش و فضای انرژی :

درک اصوات آسمان.

۱۸- تمرکز بر ج قاصد بدن محل چاکرای چهارم و فضای انرژی و تمرکز به اشیاء سبک مانند پشم و پنبه :

سبک شدن و صعود به هوا

الله

۱۹ – تمرکز بر تغییر بدن

نامرئی شدن در مقابل نور

۲۰ – تمرکز بر عناصر خالص و ناخالص و آثار
و ذات عناصر و رنگ و طعم آنان
در تمرینات روحی

تسلط بر عناصر

الله

۲۱- تمرکز به ادم با چشم سوم که در وسط دو
ابرو قرار دارد
دیدن ارواح ها

۲۲- تمرکز بوجود خارجی و نیروی تسخیر اعضای
بدن و بر هوش پرستی و سهم آنان
در آزمایشات روحی
فتح و غلبه بر اعضای

الله

۲۴ - تمرکز بر قوت تمیز

قدرت مطلقه

۲۵ - تمرکز بر کمال دهان :

ایجاد اشکال گوناگون

۲۶ - تمرکز بر قسمتی از زمان و تقدم انفعالین

و تنوال فصول سال

قوه تمیز فصول

الله

۲۷ - تمرکز با پیشانی و تصور چشم سوم

در آن منطقه

ایجاد آتش آذرخش

۲۸ - تمرکز با نوک بینی

ایجاد منبرهای روحی

الله

۲۹ـ درحالت درازکش تمرکز بجا روشنائی

درون وپس پشت سرو مجه

تمکبا مبر م گ

الله

۸ - شکر. مداوم - تمرین - دقت -
هوشکافی در سایر هنرهای روحی به آن
که بتوان به قدرتهای خلاقه رسید :

الف - بسیار سبک شدن

ب - بسیار سنگین شدن

پ - بسیار کوچک شدن

ت - بسیار بزرگ شدن

ث - طی الارض

الله

ج- برآوردن آرزوها

چ- تسخیر طبیعت

ح- عبور دادن عالم [illegible]

خ- زنده کردن مردگان

د- محو اجسام

ذ- جدا کردن قالب مثالی

ر- احاطه شدن توسط نور در تمرکز با نفس

الله

ز- مطیع کردن جانوران

ژ- درک خواسته جانوران

س- درک امواج آسمان توسط تکرار ج
منطقه بین گوش و مغز

ش - نیرو نداشتن (همه جا بودن)

ص- زمان به طبیعت

ض- درک بینهایت ملیا

الله

ط - آگهی از انتهای شغل

ظ - تحرک اجرام

ع - سرعت درک

غ - منبسط شدن عالم در آغاز خلقت

ف - عدم بازگشت از جرم ثقیل

ق - اثر قدرتهای وحدت وجود

الله

ک - انجام اعمال عالم

گ - علم دقیق وبعیه با تجربه به اقدام

ل - طمع در عالم

م - اتحاد کامل با **من**

الله

ب - تمرکز بر نهاد

۱- ضمن بستن چشمها خود را در وجودتان احساس کنید

۲- بوسیله انگشت سبابه دست راست ابتدا در پیشانی سپس فوق سر و بعد در پشت سر و سپس کام سقف دهان (توسط نوک زبان) نهاد خود را جستجو کنید

۳ - این نقاط را توسط خطوط مستقیم

تخیلاً بهم وصل کنید نقطه تلاقی مرکز نهاد

است که کلیهٔ اعمال حیاتی - سرنوشت

- دگرگونیهای جنسی و شیائی - نزاوشات روحی

- تبدیلات انرژی ماده، و بالعکس -

- تبدیلهای ژنتیک - بهره گیری انرژی -

وصول به نقطه های کمال توسط این نقطه

انجام و کنترل میشود

هم ـ در موجودات متشکل از

آتشهای بیدخان (مثبت و یا منفی)

این نقطه در تما ابعادی ذُرمت وجود دارد

الله

ت - تمرکز ج طلوع

درخشان **من** تمرکز دهید

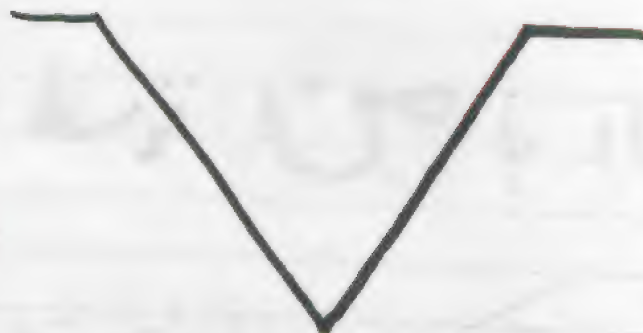
با تمام قوا ج نهاد تمرکز دهید

میشود تمرکز باید بسیار پر قدرت و با

شدت باشد همچون که اورانیوم را در

محفظه ای پولادین توسط TNT

از هر سمت مورد ضربت قرار میدهیم

تا انفجار هسته ای صورت گیرد

الله

∞

اتحاد

الله

۱ـ اتحاد با **من** توسط تعطیل حواس

ـ تفکر ـ تمرکز ـ ریاضات ـ تنفس ـ

استغراق میسر است

الله

۲ - طلوع من برای این ادراک و تجربه

شکلی است که عناصر و پیوندهای دهانه‌ها

و نیروهای درونی از یکدیگر مجزا و از نو

بطرق تازه‌ای ترکیب و صورت یک

پدیده تازه را بخود میگیرند

الله

من

۳ـ راه وصول به در

قهقهه شادی ـ فرو رفتن در نهاد ـ

برخاستن از درون بدون استناد به

ساخته شده های خارجی اعم از مادی

و یا تخیلی میسر است

الله

من

عم - تجلّی   جا خواست -

ضبط نیروهای نهادی - تصمیم - تمرکز؟

عمل - تمرکز - تنفّس - ریاضات

- ثبات - شادی - کنترل (خوردن -

خواب - خشم - شهوت) بستگی دارد

الله

۵ - هنگامه انعقاد مادی توسط نیروهای

نهادی درنوردیده میشوند **من**

طلوع خواهد کرد

الله

د۔ منظور شناخت **ص** ہے

شخص و یا شیٔ متوسل نباشد

۷- اگر مورد تفتیش مذاهب با

آزمایش ضعیف شود جز مذهب

نام ندارد و آن طریقه خرافات

است لذا حتماً من را

پس از طلوع آزمایش کنید

۸ - برای آزمایش من بابیه

از آتشهای بیه خان پاک شد

۹ - آنچه وجود ناسزا در وضعیت عادی

احساس می‌کنیم مملوی است از

آتشهای بیه خان

الله

۱۰- چگونه **من** از وهم و تصور خارج است

۱۱- نشانه تخلیه از آفتهای بیمه‌خان آنستکه بتوانی بی زخمی از آتش داخل شوی یا روی آب راه بروی و یا طی الارض نمائی

الله

۱۲ــ من ژرفای نهاد همه چیز است

همه زمان و مکان نداری و هر امری را

از ازل صفحه رقم بود،

۱۳ــ آنهنگام که توانستی کلیه اعمال عالم را

انجام دهی به نقطه وحدت کل

دست یافته‌ای

الله

٤١- هنگامیکه سوره انفطار رخ دهد در

خلقت انجام دادی **من**

طلوع سپیده

الله

۱۵ - آنهنگام که بخواهی هر یک از صور
وحدت تبدیل کردی با مرتبط
من یکی شده ای

اللہ

ژا - چون ہے من ژرف .

سنبدی تبر خراہہ گلدسیت

١٧ - حرامت وحدت (٣) از

انرژی یک الکترون تا سنگین ترین

اجرام وحالات زمانی ومکانی قابل

تبدیل بیکدیگر زیرا از سرچشمه

من وجود یافته اند

۱۸ - ازلیت و ابدیت از نظر

من   در یک نقطه منطبق

میباشند .

الله

۱۹ - اگر در شناخت هر نقط وحدت کل

ذره‌ای از وجودت دور شوی

بمقصد من نخواهی رسید

الله

۲۰- برای طلوع من با آزمین

قدرت و تحت اثر شرائط فقط؟

ژرفای وجودت بی استناد

رسوخ کن

الله

۲۱ - برای شناخت مرتبط وحدت کل

ابتدا در وجودت **من** را جستجو کنی

چون هیچ کلمه ای از آن گویاتر نیست

و یگانگی کامل نهادت را با مرتبط وحدت کل

به بهترین وجهی آشکار میسازد

الله

۲۳ ـ قبل از کلمهٔ **من** در جستجوی

مرتبط وحدت کل نباشی و بدون

مُتب پرستها (اعم از مادی و یا تخیلی)

فقط خود را تزکیه کن تا از آتشهای

بیهٔ خان پاک گردی

الله

۲۳ - برای مصاحبت با من

سکوت کن تا آشکارا نیز

پاسخ دهم

۲۴ - اگر فقط بخود تمرکز دهی و بگویی

باید بشود موفق هستی

الله

۲۵- بهترین اسانها و بالاترینها نوشتجات

را در شناخت **من** گذاریکه گذار

و بدون واسطه فقط بخود متمرکز شو

۲۶ ـ من ذات هستی است

و سراسر وجود با آن یکی است

۲۷ ـ دوگانگی با مرتبط وحدت کل

مغایر است

الله

۲۸ـ برای یافتن طلیعه‌ای از من

چشم‌ها را برهم گذارده، و خودت را

جستجو کن و این خود را در یک نقطه

متمرکز نمای و در آن نقطه ژرف

تأمل نمای و هرچه بیشتر تمرکز، آن

نزدیکتر شود

۲۹ - چون ز من توجه نمائی

لطف آنرا از در و دیوار خواهی دید

حرکت یک برگ و رقص صفه‌ای

خاک از حوادث آئینه گفتگو میکنه

بہ ـ من در صور مختلفہ انمی ـ

جبۂ ذرہ ای ـ نزاکم مکلی ـ

حیات جانہ ار ـ بموالم ∞ ـ ای

∞ + مرتبطش یکیان است

اے — من ہمچون محیط

یک دائرہ ابتدا و انتہا نہ دارد

الله

۳۲ـ من والاترین شخصیت

در عالم است که اتحاد کامل مرتبط

وحدت کل را با کلیه مراتب وجود

آشکار می گرداند

الله

۴۴ ـ اگر در جستجوی مرتبط و هم‌شکل هستی فقط از **من** آغاز کنی.

الله

٣٤- اگر غیر از من را انتخاب
کنی خود را از مرتبط وحدت کل
جدا ساخته‌ای و تخیلاً بتی ناتوان
را ایجاد نموده‌ای

الله

٣٥ - چون من هست وجود

مرتبط وحدت کل با اثبات میرسه اما

این دو نام خیلی هستند همانند شعله شمع که

جزئی از جسم شمع است و در حالت عادی

با اکسیژن ترکیب شده و میسوزد

و ظاهرا آتش شمع نیست در شکل دیگر مانند الماس

و برلیان که هر دو از یک اصل میباشند

الله

٤٣ - اگر در عالم کلمه ای یافتی که توسط

آن بوجودت نزدیکتر شدی

حتماً آن را بجای **من** انتخاب کن

الله

٣٧ - والاترین دانش نسبت با

مرتبط و وحدت کل آنست که بگوئی

چنان در وجودش غرق هستم که

همیشه ام من است با او

الله

۲۸ ـ چنان باش که وجودت میگوید

و تو دمیشنوی و تنها در عالم تو هستی

تا من را باوحدت کل

یکی بدانی

الله

۲۹ - ج من نشر کرده ام یادت

محو شو و از درونت طلوع کن

که این تنها راه وصول به

مرتبه وحدت کامل است

الله

ہم — مَن است وسیع چیز

منیت جز او

وحدہٗ لا الہ الّا ھو

الله

من

پایان

۱۳۵۹/۳/۲۷